BERNADETTE RUSSELL

The Little Book of Kindness

Everyday actions to change
your life and the world around you

TỬ TẾ đáng giá BAO NHIÊU?

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thanh Thảo *dịch*

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

BERNADETTE RUSSEL

Thanh Thảo dịch

TỬ TẾ ĐÁNG GIÁ BAO NHIÊU

FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc – Tổng Biên tập

ĐINH THỊ THANH THỦY

*Biên tập: H*ồ Công Hoài Dũng

Sửa bản in: Đông Nghi

Bìa & Trình bày: Dương Mai

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai – Quận 1

ĐT: (028) 38 225340 – 38 296764 – 38 247225 – Fax: 84 28 38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Website: www.nxbhcm.com.vn

Sách điện tử: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai – Q. 1,

TP. Hồ Chí Minh – ĐT: 028. 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 – 88 Nguyễn Tất Thành – Q. 4,

TP. Hồ Chí Minh – ĐT: 028.39 433 868

GIAN HÀNG MO1 - ĐƯỜNG SÁCH TP. HCM

Đường Nguyễn Văn Bình, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh

THỰC HIỆN LIÊN KẾT:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (FIRST NEWS)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM

In 5.000 cuốn, khổ 11.5 x 16.5 cm tại Công ty Cổ phần In Khuyến Học Phía Nam (128/7/7 Trần Quốc Thảo, P. 7, Q. 3, TP. HCM - Xưởng in: Lô B5-8, Đường D4, KCN Tân Phú Trung, Xã Tân Phú Trung, H. Củ Chi, TP. HCM). Xác nhận đăng ký xuất bản số 4727-2019/CXBIPH/02-373/THTPHCM ngày 21/10/2019 - QĐXB số 1340/QĐ-THTPHCM-2019 cấp ngày 03/12/2019. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2019. ISBN: 978-604-58-3201-1.

Lời giới thiệu

Trước hết, tôi muốn kể về lý do khiến tôi viết quyển sách này. Tháng Tám năm 2011, tôi mang vở hài kịch *Etherdome* của mình đến dự Lễ hội Nghệ thuật Edinburgh. Vở kịch *Etherdome* xoay quanh sự phát triển của ngành gây mê ở Mỹ trong thế kỷ 19. (Tôi biết, nghe chẳng có vẻ gì là hài hước cả. Nhưng tin tôi đi, vở kịch ấy hài thật đấy.) Vào sáng ngày thứ bảy của lễ hội, tôi đến quán City Café trên phố Blair để ăn sáng và trò chuyện với mấy người bạn về kế hoạch trong ngày. Lúc đó chiếc ti-vi đằng sau chúng tôi đang phát chương trình thời sự. Đập vào mắt chúng tôi là những hình ảnh vô cùng gây sốc. Thủ đô Luân Đôn đang chìm trong hỗn loạn: một chiếc xe buýt hai tầng đang bốc cháy, hàng trăm người đạp vỡ kính cửa sổ của các cửa hàng và xông vào cướp bóc, cảnh sát chống bạo động có mặt tại hiện trường, mảnh kính vỡ vương vãi khắp nơi, nhiều nhóm người tràn xuống đường, vừa đi vừa đập phá mọi thứ trên đường và phóng hỏa đốt nhà. Bạo động lan rộng từ Tottenham đến Brixton, Peckham và những nơi thân thuộc, yêu quý đối với tôi, những nơi bạn bè tôi đang sinh sống. Sau đó, cuộc bạo động còn lan sang cả Birmingham, Manchester và Bristol, khiến người dân ở đó hoặc là sợ hãi khóa chặt cửa trốn trong nhà, hoặc tức giận đổ xuống đường. Cuộc bạo động kéo dài năm ngày. Chúng tôi không sao rời mắt khỏi màn hình ti-vi. Chúng tôi đã khóc vì quá đỗi kinh ngạc khi chứng kiến những gì đang diễn ra. Chúng tôi đã bàn xem nên làm gì, có thể làm gì và vì sao chuyện này lại xảy ra. Chúng tôi gọi điện về nhà để hỏi thăm người thân, bạn bè và những người chúng tôi quan tâm.

Trong khi đó, Mark Duggan, người thanh niên bị giết ở Tottenham, người mà cái chết của anh đã châm ngòi cho cuộc bạo động này, gần như bị quên lãng khi các phóng viên tường thuật bản tin chuyển sang lý giải về những vụ việc này. Mọi việc sau đó còn diễn biến theo chiều hướng đáng sợ hơn. Một đám đông hoảng loạn yêu cầu nhà chức trách sử dụng vòi rồng để đàn áp cuộc bạo động. Một số nhà báo đề nghị những kẻ bạo động nên bị

đập bằng dùi cui, những bình luận mang tính phân biệt chủng tộc tràn lan trên các chương trình phỏng vấn, hầu hết đều chĩa mũi dùi vào giới trẻ và người nghèo.

Tuy nhiên, vẫn có những tia sáng lóe lên trong tình cảnh tăm tối ấy. Monika Konczyk, một cư dân mới chuyển tới Luân Đôn, người đang vô cùng sợ hãi vì bị mắc kẹt trên sân thượng của một tòa nhà đang cháy, đã nhảy xuống và được những người dưới đất đỡ an toàn. Mọi người đã chung tay gây quỹ cho Maurice Reeves ở Croydon để giúp anh gầy dựng lại việc kinh doanh sau khi cửa hiệu đồ nội thất của gia đình anh bị nhóm người bạo loạn phá hủy. Tại quận Peckham gần đó, người dân địa phương dán hàng ngàn mẩu giấy nhỏ lên tường để kêu gọi hòa bình, thể hiện tình yêu dành cho cộng đồng mình đang sống cũng như yêu cầu chấm dứt sự tàn phá đang diễn ra. Trên Twitter, Dan Thompson khởi xướng chiến dịch #riotcleanup kêu gọi mọi người góp sức dọn dẹp những đống đổ nát do cuộc bạo động gây ra. Kết quả là hàng trăm người đã mang theo chổi và túi đựng rác để tham gia chiến dịch. Chúng tôi cũng đã chứng kiến những hành động đẹp ấy.

Tôi rời Edinburgh để trở về Luân Đôn, tự hỏi không biết điều gì đang chờ đợi mình ở đó. Mọi thứ trông thì vẫn vậy, nhưng tất cả không còn được như trước nữa. Tôi đến thăm ông Patel, ông chủ cửa hàng cạnh nhà tôi. Ông kể cửa hàng của em họ ông ở Croydon đã bị phá hủy. Tôi buồn cho ông và những người khác. Tôi cứ nghĩ mãi về sự hỗn loạn đang diễn ra trên thế giới này, từ vấn đề môi trường đến chiến tranh, xung đột, nạn đói, những loài động vật đang có nguy cơ tuyệt chủng, v.v. Tôi băn khoăn không biết trong khi thế giới còn quá nhiều nỗi bất an thế kia, thì tôi viết các vở kịch về mấy nha sĩ thời Nữ hoàng Victoria để làm gì? Tôi tự hỏi mình có thể làm gì khi đối diện với những việc này. Nhưng ngày hôm đó, câu trả lời của tôi là *"Mình chẳng làm được gì cả"* . Thật sự tôi không thể làm được gì để tạo nên sự khác biệt cho thế giới. Ai chỉ cần thử làm điều đó thôi cũng sẽ chẳng khác nào kẻ ngốc.

Ngày hôm sau, ngày 18 tháng Tám năm 2011, tôi đứng xếp hàng tại bưu điện địa phương, và đứng trước tôi là một chàng trai trẻ. Anh bước đến quầy tính tiền, và tôi vô tình nghe anh nói anh muốn gửi hồ sơ xin cấp bằng lái xe nhưng lại để quên tiền ở nhà. Bỗng nhiên lúc đó tôi nói không một chút do dự, "Để tôi trả tiền cho cậu. Giá một con tem cũng rẻ thôi, không thành vấn đề đâu". Chàng trai rối rít cảm ơn tôi trước khi rời đi.

Tôi suy nghĩ về việc vừa xảy ra. Có lẽ tôi đã làm chàng trai ấy phấn chấn lên một chút, và thật ra tôi cũng vui, vì tôi đã tạo được sự

khác biệt nho nhỏ cho cuộc sống của người khác. Về đến nhà, tôi tâm sự với chồng, "Em biết mình phải làm gì rồi".

"Về chuyện gì vậy em?"

"Về mọi chuyện."

"Ồ..."

"Mỗi ngày em sẽ làm một việc tốt cho một người lạ. Em sẽ duy trì điều đó trong vòng 366 ngày (trừ hao cho năm nhuận), để xem sự tử tế có thể thay đổi thế giới này không nhé."

Mọi chuyện đã bắt đầu như vậy đó. Kết quả là "kẻ ngốc" này đã trải qua một năm đầy cảm hứng, tràn ngập niềm vui, đong đầy sức sống, tuy cũng có những lúc hồi hộp và căng thẳng, nhưng nhìn chung, đó là một năm đáng sống nhất đời tôi. Không hề quá lời khi nói một năm ấy đã hoàn toàn thay đổi cuộc đời tôi. Trong suốt một năm đó, tôi đã học được rất nhiều bài học giá trị mà tôi sắp chia sẻ với bạn trong quyển sách này. Nhưng trước khi chúng ta bắt đầu, tôi xin nói một cách ngắn gọn rằng bạn hãy tin tôi, việc tận dụng cơ hội mỗi ngày để đối xử tử tế với bản thân, với những người xa lạ, với người bạn yêu thương và với cả thế giới sẽ làm bạn cảm thấy hạnh phúc và gắn kết với mọi người, mọi sự hơn bao giờ hết. Sống tử tế còn mang đến cho bạn cảm giác an yên, thoải mái và cả bánh ngọt nữa (bật mí với bạn là tôi từng được nhận nhiều bánh ngọt lắm đấy).

Thời đại nào cũng cần sự tử tế.

Nhưng tôi tin rằng ngay lúc này đây,

sự tử tế quan trọng hơn bao giờ hết.

Chúng ta luôn cần sự tử tế. Nhưng tôi tin rằng ngay lúc này, khi chúng ta tuy kết nối chặt chẽ với nhau, nhưng lại xa cách nhau hơn bao giờ hết, khi xung quanh ta tràn ngập những hình ảnh và thông tin tiêu cực về con người, khi chúng ta đang rất cần lắng nghe nhau để tìm cách dàn xếp các mâu thuẫn, khi tất cả chúng ta đều muốn kết thúc chiến tranh và ngừng hủy hoại trái đất - ngôi nhà chung của chúng ta, khi chúng ta cần xây dựng tương lai tươi sáng hơn và tin vào bản thân cũng như người khác, thì sự tử tế còn quan trọng hơn bao giờ hết.

Bạn có thể đọc quyển sách này tuần tự từ đầu đến cuối, hoặc ưu tiên đọc trước những chương bạn quan tâm. Đừng quên chia sẻ

với tôi những gì bạn đã làm và khám phá được sau khi đọc quyển sách này. Bạn có thể nhắn tin cho tôi trên Twitter qua địa chỉ @*betterrussel*, hoặc gắn *hashtag #bekind* vào bài viết của mình.

Nhưng trước khi đi vào nội dung chính của quyển sách, tôi xin nêu một số ví dụ về cách sự tử tế có thể khiến cuộc sống của bạn trở nên tốt đẹp hơn.

Sống tử tế làm bạn hạnh phúc

Nói một cách đơn giản, khi bạn làm một việc tử tế, nồng độ dopamine trong não bạn sẽ tăng lên, tạo cho bạn một cảm giác hưng phấn tự nhiên. Người ta gọi đó là "cảm giác ấm áp trong lòng". Bạn có thể tự thử nghiệm điều này và để ý xem làm việc tốt khiến bạn cảm thấy thế nào. Bạn cảm thấy vui, một phần vì bạn có thể tự nhủ, "*Mình đã làm được một việc tốt. Mình là một người tốt bụng*" và cảm thấy tự hào về bản thân. Bạn sẽ thấy bản thân mình và người khác tốt đẹp hơn, vì bạn bắt đầu để ý xung quanh mình có rất nhiều điều tử tế. Bạn sẽ suy nghĩ tích cực hơn về con người nói chung, và bạn sẽ thấy như mình được tiếp thêm sức mạnh. Cuộc sống của bạn sẽ trở nên thú vị và vui tươi hơn.

Sống tử tế có lợi cho trái tim của bạn

Sự thật là vậy đấy. Sống tử tế góp phần tạo ra hoóc-môn oxytocin trong não và khắp cơ thể. Oxytocin giải phóng oxit nitric trong mạch máu, từ đó mở rộng các mạch máu, giảm huyết áp và bảo vệ trái tim của bạn.

Sống tử tế giúp bạn luôn tươi trẻ

Nghiên cứu cho thấy lượng oxytocin được sản sinh bởi cảm giác ấm áp khi chúng ta làm điều tử tế sẽ làm giảm mức độ các gốc tự do cũng như sự viêm nhiễm ảnh hưởng đến hệ tim mạch. Đây là hai thủ phạm chính đẩy nhanh quá trình lão hóa. Vì vậy, người tử tế thường rất tươi trẻ, cả về tâm hồn lẫn ngoại hình.

Sự tử tế cần thiết cho tất cả mọi người

Khi đối xử tốt với ai đó, bạn cảm thấy mình được kết nối với họ, giữa bạn và họ hình thành một mối quan hệ gắn bó. Tổ tiên của chúng ta đã học cách hợp tác với nhau để sống sót, và một nhóm người có mối quan hệ bền chặt có cơ hội sống sót cao hơn. Đó là chân lý tồn tại hàng ngàn năm nay. Con người chúng ta vốn đã tử tế từ trong gien rồi.

Sự tử tế có thể lan tỏa đến người khác

Khi sống tử tế, chúng ta truyền cảm hứng cho người khác làm điều tương tự. Trải nghiệm của tôi chính là minh chứng cho điều này. Từ khi tôi bắt đầu dự án này cho đến nay, ngày nào cũng có người liên hệ với tôi và kể cho tôi nghe về một điều tử tế họ đã làm hoặc nhận được. Vì vậy, hãy sống tử tế, chia sẻ câu chuyện của bạn và quan sát xem bạn đã khơi nguồn cảm hứng ở người khác như thế nào.

Hãy bắt đầu làm điều tử tế ngay bây giờ. Chúc bạn nhiều niềm vui.

Bernadette Russell

Chương 1
TỬ TẾ VỚI BẢN THÂN

Đối xử tử tế với bản thân không phải lúc nào cũng dễ dàng như chúng ta tưởng. Hầu hết chúng ta đều khá hà khắc với chính mình. Bạn cứ để ý những điều bạn thường nghĩ về bản thân trong một ngày bình thường xem. Bạn để lỡ chuyến xe, thế là tiếng nói chỉ trích trong bạn bắt đầu tuôn ra một tràng, *"Mình thật là ngốc. Tại sao mình không ra khỏi nhà sớm hơn?".* Mỗi sáng trước khi ra khỏi nhà, bạn đứng trước gương sửa soạn, và bạn tự nhủ, *"Sao mình béo phệ/hốc hác/xấu xí/kỳ cục thế nhỉ!"* . Ngay cả những lúc ở cùng bạn bè và gia đình, bạn cũng có thể nghĩ, *"Cô ấy/anh ấy không thật sự thích mình. Cũng tại mình tẻ nhạt quá"* . Nếu có người nói chuyện với bạn kiểu đó, tốt nhất là bạn nên tránh xa người đó.

Có thể bạn thuộc nhóm người đã biết nói chuyện nhẹ nhàng với bản thân và yêu thương bản thân mình. Nếu đúng như vậy thì quá tốt, hãy tiếp tục phát huy. Nhưng nếu bạn cũng giống hầu hết mọi người, cũng là kẻ chỉ trích hà khắc nhất đối với bản thân, thì bạn cần ý thức và nỗ lực chấm dứt việc đó - trước là bằng cách lưu ý, sau là bằng cách thay đổi hành vi. Hãy thử nói chuyện với bản thân theo cách sau đây, bạn có thể nói thành tiếng nếu bạn tìm được một nơi phù hợp. Nếu bạn vừa trải qua một ngày tồi tệ, hãy nói, *"Những chuyện xảy ra hôm nay thật tệ. Nhưng ngày mai sẽ tốt đẹp hơn, và mình xứng đáng với những điều tốt đẹp"* . Sau đó, hãy tặng cho mình một cái ôm ấm áp (Tôi biết việc này nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng bạn cứ thử đi). Hãy hiểu rằng điều bạn đang trải qua là hoàn toàn bình thường, bạn không hề đơn độc, và đôi khi cuộc sống không ngừng thử thách chúng ta. Hãy để ý và chấp nhận cả cảm xúc tích cực lẫn tiêu cực của mình, vì cảm xúc vốn là một phần của con người chúng ta.

Trong chương này, tôi sẽ đưa ra một số bài tập thực tế để bạn tập đối xử tốt với bản thân. Các bài tập này đều đã được chính tôi thử

nghiệm và kiểm chứng. Một người bạn từng trải đã nói với tôi sau khi tôi vừa trải qua một ngày khó khăn rằng "Sự bất hạnh của cậu không giúp được gì cho thế giới đâu. Vì vậy, nếu có thể, hãy sống hạnh phúc". Nếu bạn biết cách tận dụng mọi cơ hội để đối xử tử tế với bản thân, tôi đoan chắc bạn sẽ hạnh phúc hơn. Sau đó, bạn sẽ lan tỏa sự tử tế đến với thế giới rộng lớn ngoài kia.

366 ngày sống tử tế

Đối xử tử tế với bản thân là một bài học quan trọng đối với tôi. Sau nửa năm đầu tiên quyết tâm làm việc tử tế mỗi ngày, một ngày nọ, tôi mệt lả, rã rời và chỉ muốn gục ngã sau khi đi bộ suốt bốn mươi phút trên đôi dép xỏ ngón để giúp một cụ bà xách túi đồ nặng trịch về nhà bà (vì chỉ định chạy đi mua sữa rồi về, nên tôi xỏ đại đôi dép cho tiện). Sau lần đó, tôi không bao giờ muốn tự làm mình phải kiệt sức như vậy thêm lần nào nữa, vì vậy tôi quyết định tử tế với mình một chút, có như vậy tôi mới có sức thực hiện tiếp sứ mệnh này. Thế là tôi đi bơi, rồi đến Brighton thăm một người bạn cũ.

Sổ tay Hạnh phúc

Hãy tìm cho mình một quyển sổ nhỏ; đây sẽ là Sổ tay Hạnh phúc của bạn. Sau đó, bạn cần tìm một nơi yên tĩnh và dành cho mình khoảng mười phút riêng tư. Ở đó, bạn viết ra mọi điều khiến bạn hạnh phúc, dù việc đó nhỏ bé đến đâu đi nữa, chẳng hạn như dẫn chó đi dạo, ngắm mưa rơi ngoài cửa sổ, nằm ườn trong nhà vào ngày Chủ nhật, v.v.

Bạn hãy cập nhật Sổ tay Hạnh phúc của mình thường xuyên nhất có thể. Nếu một tuần trôi qua mà mỗi ngày bạn chưa làm được ít nhất một việc viết trong sổ, tức là bạn đối xử với bản thân chưa đủ tốt. Nếu bạn không có tiền, hãy chọn làm những việc không tốn phí (ví dụ như nhảy múa). Nếu bạn không có thời gian, hãy tìm những việc không ngốn nhiều thời gian quý báu của bạn (nghe nhạc trên đường đi làm chẳng hạn). Hãy làm những việc được viết trong Sổ tay Hạnh phúc mỗi ngày - miễn là những việc bạn muốn làm đều hợp pháp, không gây tổn hại đến sức khỏe của bạn hoặc của người khác và không phi thực tế kiểu "du lịch vào không gian".

Gương kia ngự ở trên tường...

Nhiều người trong chúng ta đánh giá bản thân qua ngoại hình. Việc ngắm nhìn bản thân trong gương mỗi sáng chính là cơ hội để

bạn dập tắt tiếng nói tự chỉ trích trong tâm và học cách yêu thương bản thân hơn. Khi bạn có thời gian ở một mình, hãy đứng trước gương và liệt kê mười điểm bạn thích về bản thân, thích một cách vô điều kiện nhé (ví dụ "Tôi thích màu mắt của mình", "Tôi có một nụ cười đáng yêu", "Tôi là người mạnh mẽ", v.v.). Bạn có thể làm điều này trong bao lâu tùy thích. Hãy viết những điểm đó ra nếu cần, hoặc ghi nhớ trong đầu nếu bạn có trí nhớ tốt. Tiếp theo, hãy nói lớn mười điểm ấy với chính mình trong gương (một lần nữa, tôi biết việc này nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng bạn xứng đáng được nghe những lời tốt đẹp, tin tôi đi). Nếu không tìm được mười điểm bạn thích ở bản thân, bạn có thể nhờ những người gần gũi và thân thiết nhất của mình bổ sung danh sách ấy, nhưng nếu có thể, tốt nhất là bạn nên tự mình làm điều đó. Theo tôi, bạn nên làm việc này mỗi khi sự tự tin của bạn bị giảm sút. Nhân tiện, trên đời không có ai hoàn hảo. Và tin vui là chúng ta không cần phải hoàn hảo.

Người chiến thắng chính là...

Thỉnh thoảng bạn sẽ thấy mình đang vẩn vơ suy nghĩ, *"Mình không đủ thông minh/hài hước"*, *"Mình học không giỏi"* hay *"Dáng mình chẳng đẹp gì cả"*. Một số lời tự chỉ trích đó có thể đúng sự thật, nhưng đối xử tốt với bản thân nghĩa là bạn biết khen ngợi điểm mạnh của mình. Cách này giúp bạn tự tin hơn, từ đó bạn sẵn sàng cải thiện những lĩnh vực bạn thích và cảm thấy mình cần trau dồi thêm.

Hãy lập một danh sách các thành tựu và kỹ năng của bạn. Tưởng tượng bạn đang có mặt tại buổi lễ trao thưởng của cuộc sống, bạn có thể giành được những giải thưởng nào? Trong dịp này, bạn được nhận giải thưởng ở mười lĩnh vực, tất cả đều tập trung vào tài năng và kỹ năng cá nhân của bạn. Những lĩnh vực này có thể là bất cứ điều gì bạn làm tốt, từ làm người khác cười, luôn nhớ ngày sinh nhật của mọi người, đến bơi được hơn một cây số, v.v. Nếu bạn không tìm được việc nào, hãy nhờ gia đình và bạn bè tìm giúp. Hãy viết những việc này ra và giữ danh sách ấy trong ví để bạn có thể thỉnh thoảng xem lại khi cần. Đừng quên bổ sung vào danh sách mỗi khi bạn phát hiện thêm thế mạnh mới hoặc khi bạn được người khác khen ngợi vì bạn đã làm tốt việc gì đó.

Hãy viết các thành tựu của bạn ở đây

_____

_____

_____

_____

_____

Việc tử tế nên làm với bản thân

Cười to - Hãy đi chơi với những người vui tính, xem phim hài, đọc truyện cười, đi xem kịch. Hãy cười cho đến khi bạn đau hết cả ruột. Thỉnh thoảng hãy cho phép bản thân được ngớ ngẩn.

Vận động - Hãy đến phòng tập thể dục, đi dạo, đi bơi, hoặc vừa làm bếp vừa nhún nhảy theo điệu nhạc bạn thích.

Ăn uống - Ăn uống lành mạnh là một cách đối xử tử tế với bản thân. Thi thoảng đãi bản thân một bữa thịnh soạn cũng là một việc rất tốt. Người xưa có câu, "Một chút đồ ăn ưa thích rất tốt cho chúng ta".

Nuông chiều bản thân - Hãy tự hỏi xem bạn đang thiếu điều gì. Nếu đó là thời gian ở một mình, hãy tự dành cho bản thân một chút thời gian; nếu bạn đang thiếu ngủ, hãy nhờ ai đó làm giùm bạn mấy việc vặt buổi sáng để bạn có thể ngủ nướng thêm một chút. Hãy xem lại Sổ tay Hạnh phúc của bạn và nuông chiều bản thân một chút.

Khơi nguồn cảm hứng - Vào đầu và cuối mỗi ngày, hãy dành một chút thời gian để tìm thứ gì đó khiến tinh thần bạn phấn chấn. Hãy tìm đến những tin vui.

Từ chối - Nếu phải thường đồng ý với mọi yêu cầu trong cuộc sống và cảm thấy mệt mỏi vì điều đó, bạn nên học cách từ chối đúng lúc.

Đồng ý - Nếu bạn từ chối quá thường xuyên và cuộc sống của bạn trở nên tẻ nhạt, thì đã đến lúc bạn cần học cách đồng ý và nắm bắt các cơ hội đến với mình.

Hãy nhớ rằng khi bạn đối xử tốt với bản thân, bạn sẽ trở nên hạnh phúc hơn, và bản thân niềm hạnh phúc ấy đã là một món quà bạn dành tặng cho thế giới.

Bạn sẽ nhận thấy rằng cũng như sự tử tế, hạnh phúc có thể lan tỏa rất nhanh.

Chương 2
TỬ TẾ VỚI NHỮNG NGƯỜI BẠN YÊU THƯƠNG

Đối xử tốt với gia đình và bạn bè là việc tối thiểu mà một người đàng hoàng tử tế phải làm được. Nhưng trên thực tế, chúng ta rất hay xem sự hiện diện của những người thân thiết nhất là điều hiển nhiên, và nhiều khi chúng ta vô tình lơ là và đối xử tệ với họ. Chúng ta bận rộn đến nỗi phải mất mấy tháng mới sắp xếp được một cuộc hẹn cà phê với người bạn cũ, hoặc nhiều tuần liền chúng ta không nói chuyện với bạn thân hoặc cha mẹ. Đôi khi chúng ta còn không có thời gian dành cho những người sống chung nhà với mình.

Chúng ta có thể định nghĩa lại một cuộc sống thành công thông qua những bài học cuộc sống, niềm vui của cuộc đời và niềm hạnh phúc mà ta mang đến cho người khác.

Định nghĩa của chúng ta về thành công (mức lương cao, chức danh công việc nghe thật oách, những món đồ xa xỉ, v.v.) khiến chúng ta phải làm việc như điên, đi ngủ mà vẫn để điện thoại kế bên và bỏ lỡ những khoảnh khắc quan trọng với những người ta thương yêu nhất. Tất nhiên ai cũng phải lo "cơm áo gạo tiền", và việc đó đôi khi chẳng dễ dàng gì, nhưng chúng ta có thể định nghĩa lại một cuộc sống thành công thông qua những bài học cuộc sống ta nhận được, những niềm vui của cuộc đời, niềm hạnh phúc mà ta mang đến cho người khác và những điều ta làm để biến thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn.

Học cách lắng nghe

Một trong những cách hay nhất để đối xử tử tế với những người bạn yêu thương là chủ động lắng nghe và thấu hiểu họ. Ai cũng có

lúc phạm phải sai lầm là không thật sự lắng nghe, mà chỉ ngồi nghe và chờ người khác nói xong để đến lượt mình nói.

Hãy thử cách này. Lần sau, khi bạn hỏi thăm ai đó, hãy chăm chú lắng nghe họ nói và đừng ngắt lời họ. Hãy cố giữ lại lời khuyên của bạn, trừ khi họ muốn nghe bạn khuyên. Thay vì đưa ra lời khuyên, bạn hãy hỏi han họ thêm nữa và để họ được trải lòng.

Anh bạn Richard của tôi có tâm sự với tôi chuyện anh đang cân nhắc nghỉ việc. Anh kể công việc của anh căng thẳng đến nỗi anh bị mất ngủ, thường xuyên lo lắng, và anh cũng không cảm thấy mình được sếp trọng dụng. Tôi lắng nghe anh, đồng thời thầm nghĩ đến việc chia sẻ với anh kinh nghiệm của tôi trong tình huống tương tự để an ủi anh. Nhưng rồi tôi nghe anh ấy nói, "Mình không cần giải pháp. Mình chỉ cần ngồi than vãn với cậu năm phút thôi". Tôi vui vì anh đã nói cho tôi biết điều đó. Câu nói của anh đã mang đến cho tôi một bước ngoặt.

Giờ đây tôi luôn chủ động lắng nghe người khác, đặc biệt là gia đình và bạn bè. Không phải lúc nào người ta cũng cần lời khuyên của bạn. Có thể tất cả những gì họ cần chỉ là một bờ vai để tựa đầu vào khóc hoặc một câu "Bạn đã làm rất tốt" mà thôi. Hãy nhớ rằng một số người nói rất nhiều vì họ không cảm thấy mình được lắng nghe, vì họ quá cô đơn, hoặc vì họ cần phải nói ra thì mới có thể giải quyết vấn đề của mình. Hãy để họ nói cho hết. Hãy luôn chú tâm lắng nghe người khác nói, dù họ chỉ nói về vấn đề họ đang gặp phải hay đơn giản là việc họ làm trong ngày.

366 ngày sống tử tế

Một người bạn của tôi vừa trải qua một tuần tồi tệ. Chúng ta đều có những lúc như thế. Vì vậy, chúng tôi gọi điện nói chuyện với nhau, nhưng vì cả hai đều rất bận nên chúng tôi không sắp xếp gặp nhau được. Tuy vậy, tôi vẫn muốn làm gì đó để động viên tinh thần của bạn mình. Tôi cũng có chìa khóa nhà của cô ấy, thế là tôi đợi lúc cô đi vắng rồi lẻn vào nhà và để lại một bó hoa, một chai rượu, kèm theo lời nhắn "Mừng cậu trở về nhà" trên bàn để tạo bất ngờ cho cô ấy. Kỷ niệm ấy thật sự rất đẹp, và tất nhiên là cô bạn tôi vô cùng thích thú.

Mười việc tử tế

Hãy biến gia đình trở thành một nơi đong đầy tình yêu thương bằng cách làm mười việc tử tế đơn giản này cho những người bạn yêu quý. Sau khi làm xong, bạn nhớ đánh dấu mình đã hoàn

thành việc đó và ghi lại phản ứng bạn nhận được. Bạn cũng có thể nhờ người thân của mình chấm điểm mỗi việc bạn làm theo thang điểm từ 1 đến 10 để bạn biết việc nào khiến họ vui nhất.

- Phục vụ bữa sáng đến tận giường cho họ.

- Làm giúp phần công việc nhà của họ để họ không phải làm nữa.

- Nấu cho họ bữa tối mà họ thích nhất (nhớ làm thêm bánh pudding nhé).

- Trang trí nhà cửa để chào đón họ trở về.

- Lên một danh sách các bài hát họ thích.

- Làm họ bất ngờ bằng cách dọn dẹp phòng giùm họ.

- Làm họ mỉm cười bằng cách để lại cho họ một lời nhắn trong hộp cơm trưa, trên cửa tủ lạnh, trên gối hoặc trong phòng tắm.

- Làm một băng-rôn "Chào mừng trở về nhà" để chào đón họ khi họ trở về sau một chuyến đi xa.

- Đến đúng giờ mỗi khi hẹn gặp họ, và xin lỗi nếu bạn lỡ đến muộn.

- Tổ chức cho họ một bữa tiệc bất ngờ với khách mời là những người mà họ yêu quý nhất.

Hãy nói ra, đừng chỉ nghĩ đến

Ngay khi có cơ hội, hãy nói cho những người bạn yêu thương biết họ tốt đẹp và đặc biệt đối với bạn thế nào. Chúng ta thường nghĩ đến những điều này nhưng lại không dám thổ lộ, đôi khi chúng ta còn mặc nhiên cho rằng đối phương đã biết điều đó. Vì vậy, bạn hãy viết cho họ một lá thư và bộc bạch hết những điều trên (lá thư này không nhất thiết phải dành cho "nửa kia" của bạn, bạn hoàn toàn có thể viết thư bày tỏ sự yêu mến của bạn đối với một người bạn hoặc người họ hàng). Nghĩ thử xem họ thích nhận thư theo cách nào. Bạn nên trao lá thư đến tận tay họ, gửi thư qua bưu điện, hay để lá thư đó ở một nơi mà họ có thể tìm thấy? Lá thư ấy là thứ họ luôn có thể đọc lại để biết rằng họ là một người đặc biệt và được yêu thương.

Sắp xếp một buổi hẹn

Hãy sắp xếp thời gian ở bên người bạn yêu thương để tâm sự với

họ về cuộc sống của bạn cũng như hỏi thăm cuộc sống, cảm xúc của họ và những điều họ cần để cảm thấy hạnh phúc. Bạn có thể nhờ họ góp ý về việc này việc kia để họ biết bạn trân trọng ý kiến của họ. Nếu họ đang gặp chuyện buồn, hãy chân thành lắng nghe họ bộc bạch. Còn nếu họ đang có chuyện vui, hãy cùng họ tận hưởng niềm vui đó. Cho họ biết rằng bạn yêu thương họ, và đừng ngại nói lời xin lỗi nếu bạn phạm sai lầm. Hãy nhớ rằng tử tế còn là nhắc nhở người khác khi họ cư xử không đúng mực hay đưa ra lựa chọn sai lầm. Tuy nhiên, bạn nên dành ra một khoảng thời gian và từ tốn đề cập những vấn đề này với họ một cách quan tâm, thay vì nổi giận và "xả" hết bực tức ra. Quan trọng hơn hết, các bạn nên sắp xếp một buổi hẹn để có thời gian ở cạnh nhau. Bạn có thể sáng tạo thêm bằng cách gửi cho họ một tấm thiệp mời. Hãy đặt ra mục tiêu dành ít nhất một ngày trong tháng với người bạn yêu thương để tâm sự và cập nhật cuộc sống của nhau một cách đúng nghĩa.

Câu chuyện của chúng ta

Hãy làm một quyển scrapbook* để tặng cho người bạn yêu thương. Trong đó, bạn có thể dán ảnh, vẽ hoặc viết về những kỷ niệm của bạn và người đó. Đây có thể là quà sinh nhật, món quà nhân một dịp lễ nào đó, hoặc quà kỷ niệm lần đầu bạn và người đó gặp nhau.

* *Scrapbook có thể được hiểu đơn giản là một "album hình handmade". Không gây nhàm chán như cuốn album thông thường, scrapbook lưu giữ lại những hình ảnh và được trang trí theo cách đặc biệt, hoặc được biến tấu đầy sáng tạo và thể hiện phong cách của chủ nhân.*

Ngày trọng đại

Hãy dành cho người bạn yêu thương thêm một ngày đặc biệt. Trong ngày hôm đó, hãy tổ chức cho họ một chuyến đi bất ngờ đến một nơi mà họ chưa từng tới hoặc cùng làm với họ một việc họ chưa từng làm. Hãy đọc truyện cho họ nghe trước khi đi ngủ (việc này hiệu quả với mọi lứa tuổi), xoa bóp cho họ, pha sẵn nước tắm cho họ (bạn có thể mang vào phòng tắm thêm một ly rượu). Tạo một ngày kỷ niệm mới chỉ dành cho hai bạn, đó có thể là "ngày dành cho bạn thân", "ngày của hai chị em", "ngày của Dì", v.v. Đó sẽ là một ngày dành riêng cho hai bạn để chúc mừng mối quan hệ của mình.

Bất ngờ thú vị

Hãy trang trí bên ngoài ngôi nhà của những người bạn yêu thương bằng cờ giấy, hoa và bảng hiệu tự làm có đề tên họ, kèm theo một lời nhắn yêu thương, trang trí lại một căn phòng cho họ hoặc giúp họ dọn vườn, tổ chức tiệc sinh nhật bất ngờ cho họ, mở tiệc bất ngờ chào mừng họ trở về nhà hoặc mừng họ có việc mới. Bạn cũng có thể tặng họ một món quà do bạn tự tay làm, vẽ tặng họ một bức tranh, nướng tặng họ một chiếc bánh, hoặc viết tặng họ một bài thơ Haiku**, hát tặng họ bài "Chúc mừng sinh nhật" (hát trực tiếp hoặc qua điện thoại).

** *Haiku là một thể thơ độc đáo của Nhật. Một bài thơ theo thể thơ Haiku thường có ba dòng, dòng đầu và dòng cuối có năm âm, ôm lấy dòng giữa có bảy âm, có dạng 5-7-5, tổng cộng 17 âm.*

Những cuộc gọi kết nối yêu thương

Hãy gọi điện cho một người mà đã lâu bạn không trò chuyện, chỉ để nói cho họ biết họ có ý nghĩa với bạn thế nào. Cố gắng thường xuyên gọi điện hỏi thăm những người thân ở xa. Hãy gọi điện cho họ chỉ để tán gẫu. Hãy thử gọi điện cho một người mà bạn nghĩ họ đang cô đơn và buồn chán. Nhớ tìm hiểu xem đâu là thời điểm tốt nhất để gọi cho người thân của bạn và ghi chú lại.

Việc tử tế nên làm cho những người bạn yêu thương

• Tặng quà bất ngờ cho một người bạn yêu thương.

• Nhận trông con giúp một người thân của bạn để người đó có một buổi tối thảnh thơi.

• Chú ý đến ngoại hình và thành tựu của những người bạn yêu thương. Đừng quên nói với họ rằng họ thật xinh đẹp và giỏi giang.

• Nếu có khả năng, hãy cho một người thân đang gặp khó khăn mượn tiền và nói rằng họ có thể thư thả trả lại bạn khi nào có thể. Hãy cho họ biết bạn cũng từng trải qua hoàn cảnh tương tự để họ không cảm thấy ngại khi nhận tiền của bạn.

• Động viên họ tiếp tục theo đuổi ước mơ. Hãy hỗ trợ những người bạn yêu thương theo đuổi đam mê bằng những cách thiết thực (giới thiệu việc làm cho họ hoặc giúp họ vào được trường đại học họ mong muốn), hoặc bằng cách cổ vũ tinh thần của họ.

• Đề nghị giúp họ tổng vệ sinh nhà cửa.

Chương 3
TỬ TẾ VỚI NGƯỜI LẠ

Thời xa xưa, khi còn sống trong những cộng đồng săn bắt-hái lượm, chúng ta luôn nghi ngại người lạ và chỉ đối xử tốt với những người cùng bộ lạc với mình. Thế giới ngoài kia thật khắc nghiệt, vì vậy chúng ta phải tương trợ nhau để sống sót.

Thế nhưng cuộc sống bây giờ đã khác xưa. Chẳng còn mấy ai sống trong một nhóm nhỏ gồm những người sống với nhau cả đời và phụ thuộc nhau về mọi mặt. Ngày nay, chúng ta hiếm khi biết rõ hàng xóm của mình, và chúng ta cũng không thường sống mãi ở nơi mình đã sinh ra. Hầu hết chúng ta đều sống ở chốn đô thị với các cộng đồng tạm thời, và điều này có thể khiến ta cảm thấy khá cô đơn và lẻ loi.

Đối xử tử tế với người lạ giúp bạn kết nối chặt chẽ hơn với thế giới mình đang sống, việc này thách thức những định kiến của bạn và làm bạn tạm quên đi vấn đề của riêng mình.

Đối xử tốt với một người lạ (một người có thể chẳng bao giờ gặp lại bạn, và bạn cũng không được khen thưởng vì việc làm tử tế đó) là một hành động có sức mạnh thay đổi cuộc đời một con người.

Bạn không thể biết sự tử tế của mình sẽ tạo ra tác động gì, nhưng một điều chắc chắn là bạn đã giúp cuộc sống của ai đó dễ thở hơn một chút, dù chỉ bằng hành động nhường ghế ngồi cho một hành khách mệt mỏi.

Nếu bạn muốn sống trong một thế giới tươi đẹp, hạnh phúc và bình yên, tin vui là bạn có thể góp sức xây dựng một thế giới như vậy chỉ đơn thuần bằng cách làm việc tốt và biến bản thân trở thành chính những điều tốt đẹp đó.

366 ngày sống tử tế

Sau khoảng nửa năm nỗ lực sống tử tế, tôi bắt đầu hoài nghi không biết những gì mình đang làm có thật sự tạo nên sự khác biệt không. Hàng ngày tôi làm điều tử tế cho những người xa lạ, thế nên tôi chưa từng nhận được bất cứ phản hồi nào. Trong khoảng thời gian đó, tôi hỏi bạn bè và những người xung quanh xem họ có biết ai đang cần được động viên tinh thần không, và cô bạn Denise của tôi gợi ý tôi gửi quà cho anh bạn Stewart của cô ấy. Stewart đang bị xuống tinh thần sau ca phẫu thuật hông gần đây. Vì vậy, tôi gửi cho anh ấy một tấm thiệp tự làm có viết những lời động viên. Vài tháng trôi qua, Denise nói với tôi rằng Stewart đã nhận được tấm thiệp của tôi và rất thích nó. Tôi liên lạc với anh ấy để xin một cuộc hẹn. Vài tuần sau, chúng tôi chính thức gặp nhau. Stewart tâm sự với tôi, "Những lúc tâm trạng chạm đáy như thế, chúng ta chẳng cần gì nhiều để vực mình dậy. Tất cả những gì chúng ta cần chỉ là một nụ cười hoặc một lời động viên; hiệu ứng lan tỏa của những việc đó phi thường lắm đấy". Anh nói tấm thiệp của tôi đã giúp anh bớt trầm cảm, và không lâu sau đó, anh bắt đầu hồi phục dần. Cuộc gặp gỡ đó giữa tôi và Stewart đã giúp tôi vững tin và tiếp tục sứ mệnh của mình vì tôi biết một hành động tử tế, dù nhỏ bé, cũng có thể tạo nên tác động hết sức tích cực.

Lan tỏa yêu thương

Vào dịp lễ Valentine năm 2012, tôi và một số người bạn đã tự làm và gửi một trăm năm mươi tấm thiệp Valentine đến những người hoàn toàn xa lạ ở khắp Luân Đôn. Mục đích của chúng tôi là tái khẳng định lễ Valentine là ngày lễ tình yêu của toàn nhân loại, chứ không riêng gì những cặp tình nhân. Hầu hết mọi người đều thích ý tưởng này. Tuy nhiên, vẫn có vài người nghi ngại từ chối nhận thiệp, có lẽ họ cho rằng chúng tôi đang muốn bán một món hàng nào đó hoặc đang cố thuyết phục họ ký vào biên bản gì đó. Một người đàn ông còn chửi thề với tôi. Nhưng bên cạnh đó, chúng tôi cũng nhận được rất nhiều cái ôm, nụ cười, những ly cà phê và rượu miễn phí, và tất nhiên không thiếu những lời cảm ơn. Suốt cả ngày hôm đó, chúng tôi đã trải qua biết bao niềm vui, phấn khởi và cả mệt mỏi nữa, vì chúng tôi phải đi từ Deptford đến các quán rượu ở Soho, nhà tù Holloway và công viên Hampstead Health. Chúng tôi đã gặp một người giao sữa, vài sĩ quan cảnh sát, một người đàn ông đứng dưới mưa mặc bộ đồ hóa trang điện thoại di động để quảng cáo cho một hãng điện thoại, các cặp đôi và gia đình đi dạo phố, khách du lịch và nhân viên văn phòng, công nhân xây dựng và những người vô gia cư, thậm chí chúng tôi còn gặp một ca sĩ opera mặc chiếc áo khoác nhung màu vàng kim.

Chúng tôi gặp rất nhiều người lạ và đã làm nhiều người mỉm cười. Kể từ đó, năm nào tôi cũng thực hiện truyền thống này để nhắc mình nhớ rằng hầu hết mọi người đều thân thiện, tử tế và cởi mở. Tất nhiên, vẫn có một số người không có hứng thú nhận tấm thiệp thủ công có viên kẹo dẻo hình trái tim đính bên trên của chúng tôi, và chuyện đó cũng bình thường thôi.

Ngoài ra, có những cách thể hiện sự tử tế đỡ tốn công hơn mà vẫn mang lại hiệu quả tương đương. Bạn không cần phải ra khỏi vùng an toàn của mình hoặc bắt bản thân trở thành người hướng ngoại. Hãy khởi đầu một cách dễ dàng thôi. Bạn có thể bắt đầu bằng việc nghĩ tốt về mọi người. Hãy tập trung vào những điểm chung của con người chúng ta. Tất cả chúng ta đều cần ăn và ngủ, cần một chốn nương thân và tình yêu thương. Ai cũng từng trải qua những ngày tồi tệ. Thật khó chịu khi có người chen lấn để vượt xe lên trước bạn, nhưng những lúc như vậy, hãy tự nhắc bản thân rằng có thể họ đang phải trải qua những chuyện khó khăn. Hãy để ý lúc người khác đang có chuyện buồn khổ.

Hãy bắt đầu bằng việc nghĩ tốt về người khác.

Hãy để ý xem khi nào bạn có thể giúp đỡ những người lạ và nắm bắt cơ hội để làm việc đó. Bạn có thể thực hiện việc ấy ngay trên đường đi làm/đi học và trên đường về.

Mỉm cười

Để góp phần làm thế giới này ngày càng tươi đẹp hơn, mỗi người chúng ta hãy đối xử với người lạ theo cách chúng ta muốn mình được đối xử. Trước tiên, bạn hãy thử mỉm cười và chào hỏi những người bạn gặp. Hãy làm việc này hàng ngày trong vòng một tuần, và ghi chú lại xem mỗi ngày bạn trao đi và nhận lại bao nhiêu nụ cười, cũng như bạn cảm thấy thế nào về việc đó. Để thử thách này thêm phần thú vị, hãy cố phá kỷ lục của ngày hôm trước về số lượng nụ cười được trao đổi. Trong một số trường hợp, nụ cười của bạn sẽ kéo theo một cuộc trò chuyện. Bạn cũng sẽ nhận thấy mình gặp đi gặp lại một số người, và thậm chí họ có thể trở thành bạn của bạn.

Giúp đỡ người khác

Có vô số việc bạn có thể làm để giúp một ngày của người khác trở nên dễ dàng hơn. Hãy để ý và nắm bắt mọi cơ hội thể hiện lòng tốt. Hãy thử dành ra một tuần và tận dụng mọi cơ hội để làm việc tốt trong cuộc sống hàng ngày. Đừng quên viết vào nhật ký những

việc bạn đã làm, thời điểm bạn làm việc đó, phản ứng bạn nhận được và cảm xúc của bạn khi nhận được phản ứng ấy. Một số việc tử tế bạn có thể làm là giúp người khác xách hành lý, túi đồ nặng, giữ cửa cho người đi sau, nhường ghế cho người khác, để ý xem có ai đang bị lạc không và chỉ đường cho họ, cho người khác mượn báo hoặc tạp chí khi bạn đã đọc xong, giữ cửa thang máy cho người khác, nhường chỗ đậu xe cho người khác,...

Điểm lại những việc tử tế

Vậy là bạn đã làm được một số việc tốt. Nếu có thời gian, bạn hãy thử làm việc sau. Hãy ghi lại những việc tốt bạn đã làm, nơi bạn đã làm việc đó và phản ứng bạn nhận được. Đánh dấu tick (ü) vào những việc bạn đã làm và tận hưởng "thành quả" của mình.

Sau đây là một số ví dụ:

- Hỏi thăm và trò chuyện đôi ba câu với nhân viên tính tiền ở cửa hàng.

- Nói với người giao hàng rằng họ đã làm việc rất tốt.

- Để lại một ít tiền trong máy bán hàng tự động cho người mua hàng kế tiếp.

- Để lại mẩu giấy nhỏ có viết lời cảm ơn nhân viên phục vụ ở nhà hàng (kèm theo tiền boa).

- Giúp người khác lấy đồ ở kệ trên cao trong siêu thị nếu họ gặp khó khăn với chuyện đó.

- Hỏi thăm một người đang đau buồn xem họ có cần giúp đỡ gì không.

- Đưa tiền lẻ của bạn cho người đang loay hoay tìm tiền lẻ.

- Giới thiệu với khách du lịch những điều hay ho nhất ở nơi bạn sống để họ khám phá và trải nghiệm.

Tử tế là một phép màu

Bạn đã làm được kha khá việc tốt và cảm thấy tự tin hơn rồi phải không? Bây giờ, hãy mạnh dạn thực hiện những việc táo bạo hơn một chút nhé. Có thể bạn cũng nghĩ ra một số ý tưởng cho riêng mình. Một lần nữa, đừng quên ghi chú vào sổ tay việc bạn làm, nơi bạn làm việc đó và cảm giác của bạn sau khi làm việc đó.

- Khi bạn mua một ly cà phê, hãy trả tiền cho hai ly cà phê để người tiếp theo được nhận một ly cà phê miễn phí.

- Để lại lời nhắn thân thiện trong một quyển sách của thư viện.

- Kẹp một tờ giấy ghi chú dưới cần gạt nước của một chiếc xe hơi với thông điệp, *"Chúc bạn một ngày tốt lành".*

- Để lại một lời nhắn dễ thương ở những nơi công cộng, ví dụ như trên tấm gương của nhà vệ sinh công cộng, với thông điệp đại loại như, *"Hãy nhớ là bạn được yêu thương".*

- Viết một lá thư với những lời lẽ chân thành cho một người lạ và đặt nó ở nơi công cộng, ngoài bì thư đề dòng chữ *"Xin hãy đọc tôi".*

- Gửi thiệp mừng Giáng sinh, thiệp mừng năm mới hoặc các ngày lễ cho những người xa lạ.

- Tặng dù cho người khác vào một ngày trời mưa.

- Tặng vé số cho một người lạ.

Hãy là một siêu anh hùng tử tế

Hãy thử làm những việc dưới đây, và nghĩ xem bạn sẽ chọn loại "siêu năng lực" nào nếu bạn có thể biến thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn.

• Đến bắt chuyện với một người đang đứng lẻ loi trong một buổi tiệc. Bạn không bao giờ biết mình sẽ có một cuộc trò chuyện đáng nhớ và có khả năng làm thay đổi cuộc đời người khác thế nào đâu.

• Bênh vực một người đang bị bắt nạt hoặc bị quấy rối.

• Luôn để ý xem có ai đang cần đến sự giúp đỡ hay lòng tốt của bạn không.

Để ý hành động tử tế của người lạ

Hãy dành trọn một ngày để ghi nhận lại mỗi khi có một người lạ đối xử tốt với bạn. Ngoài ra, bạn có thể để ý cách những người lạ đối xử tốt với nhau. Quan sát người khác làm việc tốt cũng có thể khiến bạn cảm thấy vui vui trong lòng đấy.

Việc tử tế nên làm cho người lạ

• Thường xuyên khen người khác. (Việc này có vẻ hơi căng thẳng

đối với bạn, nhưng tôi chưa từng thấy ai không mỉm cười khi được khen. Và bạn tập trung vào những người ít khi nhận được lời khen thì càng tốt.)

• Nói chuyện với người lạ. Câu mở lời và gợi chuyện tốt nhất là bình luận về thời tiết và thể thao.

• Thử nói "Xin chào, bạn khỏe không?" với người lạ tiếp theo mà bạn gặp.

Một hành động tử tế nhỏ bé còn đáng quý hơn ý định vĩ đại nhưng không bao giờ được thực hiện.

- Oscar Wilde

Chương 4
TỬ TẾ VỚI MÔI TRƯỜNG

Các báo cáo về tình trạng ô nhiễm môi trường, động vật bị tuyệt chủng và biến đổi khí hậu có thể làm chúng ta nản lòng. Chính phủ và các doanh nghiệp cần có những thay đổi lớn trong suy nghĩ về vấn đề môi trường, và chúng ta có thể góp sức bằng cách ký đơn kiến nghị, tham gia các chiến dịch, vận động hành lang các chính trị gia, v.v. Nhưng bản thân mỗi người cũng có thể tạo ra sự thay đổi. Nhận thức tốt hơn về các vấn đề môi trường là một trong những cách tốt nhất để chúng ta đối xử tử tế với bản thân, với người khác, với thế hệ tương lai cũng như với mọi sinh vật trên hành tinh này.

Nhận thức tốt hơn về các vấn đề môi trường là một trong những cách tốt nhất để trở thành một người tử tế.

366 ngày sống tử tế

Anh bạn Pete của tôi từng kể cho tôi nghe một câu chuyện (được cho là của tác giả Loren Eiseley) để khích lệ tôi tiếp tục sứ mệnh sống tử tế của mình. Đối với anh, câu chuyện này là lời giải thích hay nhất cho câu hỏi "Thế nào là tử tế?".

Một ngày nọ, có một cô bé đi dạo trên bãi biển. Bãi biển đó đầy những con sao biển bị sóng đánh dạt vào bờ cát. Cùng lúc đó, một người đàn ông cũng đang đi dạo trên bãi biển ấy. Ông để ý thấy cô bé cứ nhặt những con sao biển lên và ném nó xuống nước. Khi đi ngang qua cô bé, người đàn ông nói, "Bãi biển này có hàng ngàn con sao biển. Cháu đang làm một việc rất tốt, nhưng việc đó sẽ chẳng tạo được sự khác biệt nào đâu". Cô bé vừa nhìn người đàn ông, vừa nhặt một con sao biển khác lên, ném nó trở lại biển và nói, "Nhưng chắc chắn sẽ tạo được sự khác biệt cho con sao biển này".

Tôi rất tâm đắc câu chuyện này vì nó nhắc tôi nhớ rằng mọi hành động tử tế dù là nhỏ nhất đều có ý nghĩa. Đôi khi người đàn ông trong câu chuyện trên chính là tiếng nói trong tâm trí tôi, tiếng nói hay hỏi rằng *"Làm vậy thì được ích gì chứ?"* . Nhưng rồi tôi đã chọn hành động như cô bé mạnh mẽ kia, chọn tử tế trong từng việc nhỏ.

Sau đây là một số ý tưởng, cả lớn lẫn nhỏ, về những gì chúng ta có thể làm để đối xử tử tế với môi trường.

Mua sắm có suy nghĩ

Sở thích sắm sửa đồ mới của chúng ta làm tiêu tốn một lượng lớn tài nguyên và năng lượng quý giá, chưa kể quá trình vận chuyển hàng hóa khắp thế giới cũng góp phần gây ô nhiễm môi trường. Vì vậy, chúng ta có thể thể hiện sự tử tế thông qua việc mua sắm của mình bằng cách chọn mua các sản phẩm thương mại công bằng* và chọn ủng hộ các công ty minh bạch trong vấn đề thuê mướn nhân công cũng như các chính sách về môi trường, nhằm đảm bảo người lao động được trả công xứng đáng. Đồng thời, bạn nhớ kiểm tra logo tái chế trên các sản phẩm mình mua. Rất nhiều sản phẩm có in rõ logo này, vì vậy bạn có thể lựa chọn những sản phẩm dễ tái chế và tránh mua sản phẩm khó tái chế.

* *Thương mại công bằng là mô hình người tiêu dùng sẵn sàng bỏ tiền cao hơn cho một sản phẩm để đảm bảo quá trình làm ra sản phẩm đó bảo vệ môi trường, đảm bảo các tiêu chí về chất lượng, không sử dụng lao động trẻ em, v.v.*

• Hãy thử sống một tháng mà không mua bất kỳ thứ gì, trừ những nhu yếu phẩm. Trong một tháng đó, hãy theo dõi sự khác biệt trong tâm trạng, tình hình tài chính và quỹ thời gian của bạn.

• Giảm "dấu chân carbon" (tác động mà mỗi người có thể gây ra đối với môi trường) của bạn bằng cách mua các sản phẩm đã qua sử dụng.

• Hãy mua hàng từ các cửa hàng và các trang bán hàng trực tuyến từ thiện.

• Khi có điều kiện, hãy chuyển từ sản phẩm rẻ tiền, dùng một lần sang các sản phẩm chất lượng, có thể tái sử dụng nhiều lần. Bằng cách này, bạn góp phần giảm lượng rác thải và lượng tài nguyên dùng cho việc sản xuất sản phẩm. Hơn nữa, xét về lâu dài, kiểu mua sắm này giúp bạn tiết kiệm tiền.

• Cái gì làm được thì tự làm, món nào sửa được thì chớ vứt đi. Nếu có thể, hãy sửa lại chiếc lò nướng bánh bị hỏng trước khi quyết định mua cái mới.

• Đừng ngại mượn đồ của người khác. Bạn không cần mua tất cả mọi thứ, nhất là những món lâu lâu bạn mới dùng một lần. Bên cạnh đó, hãy sẵn lòng cho người khác mượn đồ.

• Khi bạn *phải* thay mới các thiết bị, hãy chọn loại tiết kiệm năng lượng.

• Hãy dùng pin sạc. Loại pin dùng một lần góp phần làm tăng lượng rác thải, ngoài ra chúng còn rò rỉ axit ra môi trường.

• Hãy nói "không" với muỗng, nĩa nhựa và các sản phẩm dùng một lần, vì các sản phẩm này tiêu tốn nguồn tài nguyên quý giá và rất khó phân hủy. Giải pháp thay thế là mang theo muỗng, nĩa riêng của bạn.

• Không sử dụng bình xịt khí nén. Những bình xịt này rất độc hại với môi trường và có hại cho sức khỏe của bạn. Thay vào đó, hãy mua các loại bình xịt dạng phun sương hoặc sản phẩm dạng kem.

• Hãy thanh lý đồ đạc. Ở đâu đó, có người đang cần đến những món đồ cũ của bạn. Bạn có thể quyên góp đồ cho các cửa hàng từ thiện, hoặc tặng cho bạn bè và hàng xóm. Một cách khác là rao bán những món đồ đó trên mạng hoặc ngoài chợ. Cách thanh lý nào cũng tốt hơn là đem vứt món đồ ấy đi.

Giảm mua sắm:

Chi tiền cho các hoạt động bổ ích, thay vì vật chất

Hãy thực hiện thử nghiệm này trong một tháng (việc này không dễ đối với những người nghiện mua sắm, nhưng chỉ một tháng thôi mà). Mỗi khi bạn cảm thấy thích và muốn mua một đôi giày, một món đồ điện tử, một trò chơi mới, v.v., đừng vội mua nó. Hãy ghi lại giá của món đồ đó và để riêng khoản tiền ấy ra, như thể bạn đã chi tiền cho nó rồi. Đến cuối tháng, hãy cộng lại xem bạn đã suýt xài hết bao nhiêu tiền và dùng số tiền đó để làm một việc bạn thật sự thích. Hãy ghi lại những món bạn đã định mua và giá tiền của từng món, cũng như số tiền bạn tiết kiệm được trong tháng đó và việc bạn đã làm với số tiền ấy. (Nếu bạn làm việc này trong một năm, hãy thử tưởng tượng xem bạn có thể có những chuyến phiêu lưu như thế nào. Và nếu bạn làm việc này cả đời thì sao?)

Hãy tiết kiệm nước

Dân số thế giới ngày càng tăng, trong khi lượng nước uống được vẫn không thay đổi. Vì vậy, chúng ta phải sử dụng nước thật tiết kiệm.

• Nhớ tắt vòi nước trong khi bạn đang đánh răng.

• Hứng nước mưa vào các thùng chứa không thấm nước và dùng nước này để tưới cây.

• Chỉ khởi động máy giặt/máy rửa chén khi máy đã đầy quần áo/chén đĩa.

Hãy tắm vòi sen, thay vì tắm bồn. Bạn có thể vừa tắm vừa hát một bài hát tầm ba phút, và khi bạn hát xong cũng là lúc bạn đã tắm sạch. Trong vòng một tuần, mỗi ngày bạn hãy hát một bài hát khác nhau nhé.

Thận trọng trong việc lựa chọn thực phẩm

Chúng ta lãng phí *quá* nhiều thức ăn. Bạn có biết lượng thức ăn bị lãng phí trên toàn thế giới có thể nuôi sống một tỷ người đang đói? Thế mà rốt cuộc những thực phẩm đó lại bị chôn xuống các hố rác, biến thành khí mê-tan độc hại. Chưa kể, lãng phí thức ăn đồng nghĩa với việc chúng ta đã lãng phí lượng nước và năng lượng được sử dụng để sản xuất thức ăn đó.

Ngành công nghiệp sản xuất thịt và các sản phẩm từ sữa ngốn rất nhiều tài nguyên, nhưng lại kém hiệu quả. Ngành công nghiệp này sử dụng một lượng nước và năng lượng khổng lồ, đồng thời tạo ra khí thải nhà kính rất có hại.

Một trong những việc tốt nhất bạn có thể làm cho môi trường và sức khỏe của bản thân là kiêng thịt và/hoặc các sản phẩm từ sữa ít nhất một ngày mỗi tuần. Bạn có thể tìm hiểu chiến dịch #MeatFreeMonday (Ngày thứ Hai không thịt) do Paul McCartney và gia đình ông phát động. Họ còn làm hẳn một trang web và đăng trên đó nhiều công thức nấu ăn và các ý tưởng thú vị. Hãy sưu tập các công thức mà bạn đã thử và cảm thấy thích.

Ngoài ra, còn một số cách rất hay mà bạn có thể thử:

• Đến thăm các khu chợ nông sản. Hãy mua rau củ và trái cây có tại địa phương.

• Đặt mua thực phẩm của địa phương. Việc mua thực phẩm ngay tại nơi bạn sống góp phần làm giảm nhiên liệu dùng trong vận chuyển, nhờ đó giảm ô nhiễm môi trường.

• Lên sẵn thực đơn cho cả tuần, như vậy bạn ít có nguy cơ lãng phí thực phẩm và tiền bạc.

• Tận dụng thức ăn thừa của bữa ăn trước để chế biến các món mới (các món này thường rất ngon).

• Nếu bạn đi ăn ở ngoài, hãy mang theo các hộp đựng thức ăn để bạn có thể gói phần thức ăn chưa dùng hết và mang về nhà. Làm như vậy, bạn vừa không bỏ phí thức ăn, vừa có sẵn bữa tối cho ngày mai.

• Tự trồng rau củ. Vậy là bạn không cần tốn nhiên liệu cho việc vận chuyển hàng hóa và bạn sẽ tiết kiệm được tiền. Hãy bắt đầu bằng việc trồng một ít rau thơm ở bậu cửa sổ.

Tiết kiệm năng lượng

Hầu hết nguồn năng lượng mà ngày nay chúng ta đang sử dụng đều có hạn và gây ô nhiễm môi trường, vì vậy chúng ta cần tiết kiệm năng lượng.

Đi bộ

Nếu có thể, hãy đi thang bộ thay vì thang máy. Nếu bạn cần đến một công viên, siêu thị, hồ bơi, trạm xe buýt, v.v gần nhà, hãy đi bộ đến đó và ghi chú lại quãng đường bạn đã đi mỗi ngày. Đến cuối tuần, cuối tháng hoặc cuối năm, hãy cộng tất cả lại xem bạn đã đi được bao nhiêu. Theo ước tính, trung bình mỗi ngày chúng ta đi bộ được khoảng ba ki-lô-mét. Vì vậy, bạn có thể đặt ra mục tiêu vượt qua cột mốc đó để đạt đến con số khuyến nghị là mười ngàn bước chân (tương đương tám ki-lô-mét) mỗi ngày. Bạn có thể đầu tư một chiếc máy đếm bước chân, hoặc dùng ứng dụng trên điện thoại để theo dõi tiến độ của mình.

Chọn phương tiện giao thông công cộng

Xe buýt, xe lửa, xe điện, v.v. tốt cho môi trường hơn là phương tiện giao thông cá nhân, và đây cũng là cơ hội để bạn trò chuyện làm quen với người lạ.

Đi xe đạp

Đi xe đạp thay vì lái xe hơi có thể làm giảm 90% lượng khí thải nhà kính.

Đi chung xe với người khác

Cách này vừa làm giảm khí thải carbon, vừa cho bạn cơ hội tìm hiểu thêm về những người bạn đi cùng mình.

Giảm đi máy bay

Máy bay thải ra một lượng lớn chất gây ô nhiễm. Hãy cân nhắc việc đi nghỉ mát ở những địa điểm gần nhà, hoặc bạn cũng có thể dành kỳ nghỉ của mình để dạo bộ hoặc đạp xe.

Chuyển sang dùng các sản phẩm tiết kiệm năng lượng

Hãy chuyển từ bóng đèn bình thường sang bóng đèn tiết kiệm năng lượng (loại bóng này bền hơn và chỉ tốn một phần tư năng lượng so với bóng bình thường). Hãy bắt đầu từ những bóng đèn bạn sử dụng thường xuyên nhất.

Tắt các thiết bị điện

Hãy tắt các thiết bị điện khi bạn không dùng nữa. Các thiết bị này bao gồm đèn, ti-vi, máy tính, máy in, v.v.

Đồ nhựa

Các mảnh rác thải nhựa có thể gây hại cho động vật, đặc biệt là khi các động vật biển nuốt phải những mảnh nhựa này. Rác thải nhựa còn giải phóng hóa chất độc hại vào đất và rất khó tái chế.

Vì vậy, bạn hãy:

• Mua ly thủy tinh hoặc bình nước bằng kim loại có thể tái sử dụng nhiều lần và hứng nước máy từ vòi. Ở các nước phát triển, nước máy từ vòi đều là nước uống được.

• Dùng các túi mua sắm có thể tái sử dụng, và luôn mang theo bên mình vài cái túi như vậy phòng khi cần đến.

• Tránh mua hàng hóa đóng gói trong bao bì nhựa, thay vào đó hãy mua trái cây và rau củ ở chợ. Hầu hết người bán ở chợ đều vui vẻ bỏ hàng hóa vào thẳng túi của bạn. Bạn cũng nên tránh các thực phẩm được đóng gói riêng lẻ và chọn mua hàng đóng gói với số lượng lớn (một túi gạo lớn sử dụng ít nhựa hơn mười túi gạo nhỏ).

• Tự mang theo ly của mình. Tính riêng tại nước Anh, ước tính hai tỷ rưỡi ly nhựa dùng một lần bị thải ra môi trường mỗi năm. Vì vậy, chỉ cần mỗi người ý thức mang theo ly của mình, chúng ta có thể cùng nhau tạo ra sự khác biệt rất lớn cho môi trường. Thậm chí một số quán cà phê còn giảm giá cho những khách hàng tự mang theo ly.

Việc tử tế nên làm cho môi trường

• "Tái hoang dã hóa" khu vườn của bạn, nghĩa là dùng các phương pháp chăm bón hữu cơ và trồng các loại hoa dại.

• Tự làm phân bón cho cây. Đây là một cách vừa tránh lãng phí thức ăn, vừa làm đất trồng của bạn thêm màu mỡ.

• Trồng những loại hoa thân thiện với ong bướm như hoa oải hương, hoa mõm chó và thục quỳ.

• Tình nguyện tham gia nhóm bảo tồn động vật hoang dã ở địa phương của bạn.

• Khám phá các khu rừng, công viên và bãi biển ở gần nơi bạn sống. Sau khi rời đi, bạn hãy nhớ giữ nguyên hiện trạng của nơi này như khi bạn đến.

• Cho chim ăn. Hãy tìm hiểu trên các trang web về chim để biết loại thức ăn nào tốt nhất cho những người bạn lông vũ của chúng ta.

• Sử dụng công cụ tìm kiếm Ecosia. Công ty này tham gia chiến dịch trồng cây bằng cách quyên tặng ít nhất 80% thu nhập thặng dư cho các tổ chức phi lợi nhuận với mục tiêu tái trồng rừng và vận động các chiến dịch bảo tồn.

Chương 5
TỬ TẾ TRÊN MẠNG XÃ HỘI

Mạng Internet cho phép chúng ta tiếp cận một lượng thông tin và kiến thức khổng lồ, giúp chúng ta nối lại liên lạc với những người bạn đã bặt tin lâu năm, thưởng thức những đoạn video hết sức đáng yêu về động vật và làm được nhiều điều khác nữa. Ngày nay, chúng ta có thể tự học gần như mọi thứ trên mạng cũng như nhận được lời khuyên, phản hồi về vô số chủ đề trong cuộc sống.

Tuy nhiên, các cuộc tranh luận trên mạng thường "nóng" lên khá nhanh. Tôi bắt đầu nhận thấy sự khác biệt giữa cách mọi người thảo luận trên mạng (họ rất dễ nổi giận và phán xét lẫn nhau, đôi khi họ còn hung hăng và thô lỗ) và thảo luận ngoài đời thực (họ thường bình tĩnh, hài hước và rộng lượng hơn). Có vẻ như chúng ta còn phải học hỏi rất nhiều để có thể sử dụng mạng Internet một cách khôn ngoan và hiệu quả.

Thế nhưng trên mạng vẫn còn rất nhiều điều tốt đẹp, vô vàn cách để chúng ta thể hiện sự tử tế với nhau và với chính mình. Trên thực tế, nhiều cá nhân, các nhóm và các tổ chức đã tận dụng mạng Internet để làm những việc ý nghĩa. Tiềm năng này có phát triển hiệu quả hay không hoàn toàn phụ thuộc vào mỗi người chúng ta.

Về phần tôi, tôi sử dụng mạng xã hội để viết lại "một năm sống tử tế" của mình, tìm hiểu các ý tưởng làm việc tốt của người khác và khám phá những cách vui vui để làm việc tốt trên mạng.

Trên mạng vẫn còn rất nhiều điều tốt đẹp.

366 ngày sống tử tế

Kirsty - một người bạn của tôi - đọc được trên Facebook rằng tôi

đang thực hiện dự án đối xử tử tế với người lạ. Vậy nên Kirsty chia sẻ với tôi hoàn cảnh của một người bạn thân của bà cô ấy. Bà ấy vô cùng lẻ loi và cô đơn kể từ khi bà của Kirsty qua đời. Kirsty cho tôi địa chỉ của bà ấy và tôi gửi cho bà một món quà. Cô ấy kể rằng bà rất vui khi thấy một người xa lạ có thể tốt bụng đến vậy. Kirsty nói việc này đã vực dậy tinh thần của bà ấy, và bà bắt đầu chịu ra ngoài để kết nối với mọi người. Đây chỉ là một ví dụ nhỏ về những việc tích cực mà mạng xã hội đã góp phần tạo nên.

Hãy biết tận hưởng cuộc sống

Hầu hết mọi người không đăng những tấm hình chụp món thịt nướng cháy khét họ làm lên Instagram hay chia sẻ lên Twitter về một ngày làm việc bình thường chẳng có gì đặc biệt của họ. Tất nhiên họ cũng không livestream* cảnh mình bị vấp ngón chân khi loay hoay tìm chiếc điều khiển ti-vi vào một tối thứ Bảy. Thay vào đó, chúng ta thường thấy họ đăng những bức ảnh selfie rạng ngời hạnh phúc, những khung cảnh đẹp như thiên đường được chụp trong các chuyến du lịch khiến nhiều người ganh tị và thông báo những tin vui như mang thai, đính hôn hoặc vừa được thăng chức. Nhìn những hình ảnh và tin vui đó, bạn rất dễ kết luận mọi người đều có một cuộc sống đáng mơ ước hơn mình. Nếu việc này khiến tâm trạng bạn tụt dốc, hãy ngừng theo dõi hoặc ngừng nhận tin từ những người làm bạn cảm thấy không vui, dù họ chỉ vô tình hay cố ý làm vậy. Đừng tự hành hạ mình nữa. Thay vào đó, bạn nên dành thời gian gặp gỡ những người khiến bạn cảm thấy vui vẻ, mạnh mẽ và hạnh phúc hơn. Đừng tin mấy lời cường điệu người ta nói trên mạng.

* *Livestream là phát sóng và tương tác trực tiếp với mọi người trên mạng xã hội những sự việc đang xảy ra với bạn ngay trong hiện tại.*

Tìm kiếm những điều tốt đẹp

Khi lướt qua những bài báo trông cứ như trailer của các bộ phim bom tấn Hollywood về chủ đề tận thế, hẳn là bạn sẽ nghĩ thế giới này thật kinh khủng và loài người sắp diệt vong đến nơi. Tất nhiên chuyện xấu vẫn xảy ra, và việc cập nhật tin tức thời sự cũng như làm những gì trong khả năng của bạn để cải thiện tình hình rất quan trọng và hữu ích. Nhưng đồng thời, thế giới này cũng có rất nhiều điều tốt đẹp. Hãy nhớ rằng khó khăn, thử thách và những cuộc chiến vẫn luôn tồn tại. Nếu cảm thấy các tin tức hàng ngày hút cạn niềm vui sống của bạn, có lẽ đã đến lúc bạn cần thay đổi.

Hãy bắt đầu tìm kiếm và chia sẻ những câu chuyện tích cực và truyền cảm hứng (trên mạng có rất nhiều câu chuyện thế này). Những tin tốt lành không nhất thiết phải là ảnh chụp các chú mèo và cáo thân thiết với nhau, mặc dù tôi là một fan hâm mộ cuồng nhiệt của các bức ảnh kiểu như vậy. Những câu chuyện xoay quanh việc tốt và hành động tử tế của con người khiến chúng ta tràn đầy hy vọng. Vì vậy, hãy thể hiện sự tử tế bằng cách chia sẻ những câu chuyện ấy và trở thành người bảo vệ niềm hy vọng.

Sử dụng mạng Internet một cách tích cực

Mạng Internet mang đến cho chúng ta nền tảng tuyệt vời để làm những điều tích cực như chia sẻ điều ta thích, những tin tốt lành và thông tin hữu ích. Ngoài ra, chúng ta còn có thể dùng mạng Internet để phát động chiến dịch, đề xuất kiến nghị, tổ chức sự kiện và gây quỹ. Nói tóm lại, hãy dùng mạng Internet để chia sẻ những điều bổ ích, chân thật và tử tế.

Bạn có thể thử làm việc này: trong vòng một tuần, hãy tìm trên mạng những điều làm bạn mỉm cười hoặc cảm thấy tích cực hơn. Điều đó có thể ngớ ngẩn hay nghiêm túc cũng được, miễn là nó hấp dẫn đối với bạn. Hãy ghi chú vào trang tiếp theo những câu chuyện bạn đọc được trên mạng và bắt đầu thay đổi những thông tin bạn thường tập trung. Nếu cảm thấy việc này hữu ích, hãy cam kết thực hành mỗi ngày, dù đó chỉ là việc tìm một câu chuyện tích cực mỗi ngày.

Mười việc tử tế nên làm trên mạng xã hội

1. Rèn luyện văn hóa giao tiếp trên mạng

Đừng dùng toàn chữ in hoa, vì như thế chẳng khác nào HÉT VÀO MẶT NGƯỜI KHÁC (bạn thấy có đúng không?). Ngoài đời bạn nói chuyện tử tế thế nào, thì trên mạng bạn cũng hãy tử tế y như vậy. Trước khi gõ ra bất cứ điều gì, hãy tự hỏi, "Điều này có đúng sự thật không? Có hữu ích không? Có cần thiết không? Có tử tế không?". (Và tất nhiên tất cả câu trả lời phải là "Có").

2. Gửi email ngắn gọn, lịch sự

Nhiều người trong chúng ta bị quá tải khi nhận được vô số thư rác, thư quảng cáo, những lời chào mời mua hàng trên mạng. Thậm chí, có người còn nhận được yêu cầu chuyển thông tin tài khoản ngân hàng của họ cho một người lạ vì những lý do hết sức mơ hồ. Vì vậy, khi gửi email cho người khác, hãy cố gắng viết càng ngắn gọn càng tốt. Ngoài ra, đừng bực mình khi người khác không

lập tức trả lời email của bạn, vì rất có thể họ có lý do chính đáng.

3. Đăng những bình luận tốt lên mạng

Nếu bạn mua một món hàng, ăn tối tại một nhà hàng hoặc đi nghỉ mát và hài lòng với dịch vụ ở đó, hãy chia sẻ trải nghiệm ấy trên phương diện cá nhân. Nếu bạn chưa có trải nghiệm tốt, hãy chọn thời điểm thích hợp để liên hệ trực tiếp với tổ chức ấy và nói cho họ biết điều đó. Có thể họ không nhận thức được hạn chế của mình, và rất có thể góp ý mang tính xây dựng của bạn hữu ích đối với họ. Bạn nhớ phản hồi nhẹ nhàng và tử tế nhé. Tương tự với sách, kịch, các buổi triển lãm, phim ảnh, v.v, nếu bạn yêu thích tác phẩm của các nghệ sĩ này, hãy phản hồi cho họ biết.

4. Chia sẻ tin tốt lành

Mỗi khi bạn đọc hoặc nghe được một tin tức và câu chuyện tích cực, đừng quên chia sẻ nó cho người khác. Hãy tìm những bài báo nêu bật giải pháp, thay vì chỉ đưa ra các vấn đề. Hoặc đơn giản hơn nữa, bạn chỉ cần chia sẻ những tin mà bạn nghĩ có thể làm ai đó phấn chấn hơn.

5. Nghĩ tốt về người khác

Hãy kiềm chế để không buông ra những lời nóng giận và chỉ trích khi bạn trả lời bình luận trên mạng. Những người tử tế nhất cũng có đôi lúc hành xử vô lý. Nếu cần thiết, các bạn hãy gặp mặt trực tiếp và thảo luận vấn đề đó với nhau. Ai cũng có những ngày không vui mà.

6. Đăng những thứ hài hước lên mạng

Hãy đăng các đoạn video hài và chia sẻ các câu nói đùa. Đừng ngại cho phép bản thân được ngớ ngẩn. Làm người khác cười - dù là trên mạng hay ngoài đời thực - là một trong những cách tốt nhất để trở thành người tử tế.

7. Rèn tính tích cực

Hãy chia sẻ tin vui của người khác và chúc mừng họ. Nếu bạn thích một bài viết trên mạng, đừng do dự mà hãy nhấn vào nút "thích" để ủng hộ bài viết đó. Nếu bạn nghĩ ra một bình luận có thể hữu ích cho tác giả bài viết, hãy cứ chia sẻ để chúc mừng thành công của họ, khen ngợi họ, v.v.

8. Gây quỹ

Hãy giúp những người đang gây quỹ bằng cách giúp họ lan truyền thông tin đó. Hoặc bạn có thể đứng ra phát động một chiến dịch trên mạng. Mới đây, nhờ sức mạnh của mạng xã hội mà một bà cụ ở nhà an dưỡng dành cho người già đã được nhận thiệp chúc mừng sinh nhật. Rất nhiều người chia sẻ thông tin đó và bà đã nhận được hàng trăm lời chúc mừng. Hãy dùng Internet như một bảng thông báo toàn cầu của những việc tốt.

9. Chia sẻ thông tin tích cực và hữu ích

Hãy chia sẻ những mẹo vặt hoặc lời khuyên hay ho nhất của bạn. Đó có thể là công thức nấu ăn, các địa điểm vui chơi bạn vừa khám phá, các quán rượu, các quyển sách, bộ phim, chương trình truyền hình hay, hoặc các khu chợ hay cửa hàng mới. Hãy dùng mạng xã hội để tạo ra một nền tảng, ví dụ một nhóm trên Facebook, Twitter, blog, hoặc một trang web, để mọi người cùng chia sẻ thông tin, nhờ giúp đỡ và thông báo về các buổi tiệc.

10. Theo dõi các nhóm và cộng đồng trực tuyến có hoạt động lan tỏa sự tử tế

Trên mạng xuất hiện ngày càng nhiều những nhóm ý nghĩa như thế này. Chúc bạn vui khi tìm hiểu thêm về những cộng đồng này nhé.

Nhiều người cảm thấy lạc lõng vì họ không có cơ hội tiếp cận, hoặc không tự tin trong việc sử dụng mạng Internet. Vì vậy, thật tốt khi bạn có thể chia sẻ kiến thức và kỹ năng của mình để giúp người khác tận dụng nguồn thông tin khổng lồ này. Rất nhiều thư viện địa phương đang cần các tình nguyện viên để làm việc này.

Chương 6
TỬ TẾ VỚI NHỮNG NGƯỜI BẤT ĐỒNG Ý KIẾN VỚI BẠN

Ai cũng muốn sống trong hòa bình. Không ai muốn suốt ngày phải nhìn thấy những hình ảnh về các thành phố bị đánh bom hay những con người tuyệt vọng chạy trốn khỏi vùng chiến sự. Chúng ta biết khoản tiền khổng lồ đổ vào các cuộc chiến tốt hơn là nên đầu tư cho giáo dục, bảo tồn môi trường, sức khỏe, nói chung là bất cứ lĩnh vực gì ngoại trừ mớ bom đạn hủy diệt sự sống từng ngày. Dường như chiến tranh luôn xảy ra, như thể đấu đá lẫn nhau là bản chất của con người. Và đáng tiếc là chúng ta phải vừa chấp nhận chiến tranh, vừa chuẩn bị để tự bảo vệ mình.

Nhưng tôi tin mọi chuyện không nhất thiết phải diễn tiến theo chiều hướng đó.

Nền hòa bình mà chúng ta khao khát bắt đầu từ mỗi chúng ta. Nếu bản thân mỗi người hành xử khác đi, chúng ta có quyền hy vọng về một tương lai nơi con người hành xử theo hướng tích cực hơn. Tôi biết việc này "nói thì dễ, làm mới khó", nhất là khi bạn đối diện với một người xúc phạm bạn hoặc khiến bạn phát điên lên. Khi đó, hẳn là bạn chỉ muốn ném thẳng cái bánh vào mặt hắn (hoặc thậm chí trừng phạt hắn nặng hơn). Tuy nhiên, bước đầu để xây dựng nền hòa bình trên thế giới là đối xử tử tế hơn với những người mà chúng ta bất đồng ý kiến.

Nếu chúng ta làm việc này thường xuyên thì sẽ thế nào? Điều gì xảy ra nếu bạn gặp một người có quan điểm mang tính xúc phạm, hoàn toàn trái ngược với niềm tin và những gì bạn cho là đúng đắn? Lúc đó bạn sẽ làm gì? Làm thế nào chúng ta có thể bỏ qua và thể hiện sự hòa hảo trong tình huống đó? Tôi không nghĩ chúng ta có thể thuyết phục người khác thay đổi ý kiến bằng cách la lối

hay chửi bới họ. Người ta nổi giận vì rất nhiều lý do. Nhưng chúng ta cũng có vô vàn cách cải thiện tình hình.

Bước đầu để xây dựng nền hòa bình trên thế giới là đối xử tử tế hơn với những người bất đồng ý kiến với chúng ta.

Khi bạn sắp phải nói chuyện với một người bất đồng ý kiến với bạn, hãy cân nhắc điều sau đây: có thể *bạn* đã sai. Có thể quan điểm cố hữu của bạn nên được thử thách, và hai bạn có thể học hỏi được gì đó từ nhau. Có lẽ "không thoải mái" là cảm giác bạn phải trải qua khi bạn sắp khám phá ra một chân lý khiến cả cuộc sống của bạn thay đổi. Bạn có thể bắt đầu thay đổi quan điểm của người khác và giúp họ nhìn nhận sự việc dưới một góc nhìn khác. Khi đó, cuộc tranh luận giữa bạn và đối phương phải phát triển theo hướng tích cực, hoặc hai bạn cần tách nhau ra nếu hai người không chịu lắng nghe nhau. Nếu cảm thấy tức giận, hãy hít thở và hy vọng mọi chuyện có thể cải thiện, và bạn có thể hành động bằng cách mở đầu cuộc nói chuyện êm đẹp.

Cách đây ít lâu, tôi đang dựng một vở kịch về chủ đề Utopia* với một nhóm các bạn trẻ thì một cô gái trong nhóm nói với tôi, "Vấn đề của xã hội Utopia là mọi người lúc nào cũng đồng tình với nhau, mà như vậy thì chán chết". Sau đó, chúng tôi thảo luận xem mâu thuẫn có luôn làm cho câu chuyện thú vị hơn không. Cô gái ấy nói tiếp, "Nhưng chúng ta cũng không muốn có chiến tranh". Thế là chúng tôi chuyển sang bàn luận về cách bất đồng góp phần tạo ra các ý tưởng và giải pháp, đó chính là kiểu bất đồng hữu ích và qua đó, mọi chuyện phát triển hơn (cuối cùng, chúng tôi sáng tạo ra một vở kịch về tương lai có các động vật biết nói và xe hơi chạy bằng năng lượng mặt trời).

* *Utopia là một cộng đồng hoặc xã hội gần lý tưởng hoặc hoàn hảo trên mọi mặt. Thuật ngữ "Utopia" lần đầu tiên được Sir Thomas More sử dụng trong quyển sách cùng tên "Utopia" của ông, trong đó miêu tả mô hình xã hội trên một hòn đảo giả tưởng ở Đại Tây Dương.*

Nếu không có sự bất đồng quan điểm, hẳn là thế giới sẽ vô cùng tẻ nhạt. Vì vậy, một trong những bài học quan trọng nhất của thời đại chúng ta là tìm được cách thể hiện sự bất đồng một cách tử tế và mang tính xây dựng.

366 ngày sống tử tế

Hôm ấy tôi đi cùng chuyến xe lửa với một người đàn ông có giọng nói oang oang, kẻ cả, và tôi nhận ra mình đang tự đưa ra giả định

về con người ông (chỉ dựa trên định kiến của bản thân, chứ không có bằng chứng cụ thể, mà tôi đã nghĩ ông ấy không phải người tốt). Nhưng tôi vẫn thử bắt chuyện với ông ấy. Hóa ra ông ấy rất vui tính, ngọt ngào và có khiếu ăn nói. Tôi vui khi nhận ra giả định của mình về ông là sai. Vì vậy, hãy chú ý mỗi khi bạn đưa ra giả định tiêu cực về người khác. Những lúc như vậy, hãy mở lời nói chuyện với họ, rất có thể sau đó bạn sẽ phải ngạc nhiên và suy nghĩ lại về định kiến của mình đấy. Và dĩ nhiên tất cả chúng ta đều có định kiến.

Lắng nghe

Đừng lớn tiếng với người khác. Nếu bạn muốn làm người khác thay đổi quan điểm thì la hét không phải là cách hay. Cũng đừng khẳng định họ sai, vì như thế chỉ khiến họ phòng thủ hơn thôi. Hãy nói năng nhã nhặn, tử tế và trung lập, có như vậy, cuộc nói chuyện của bạn mới hiệu quả và vui vẻ. Mọi người sẽ lắng nghe bạn hơn nếu bạn thể hiện cho họ thấy bạn tôn trọng ý kiến của họ.

Hãy đảm bảo bạn chủ động lắng nghe người khác, chứ không chỉ thụ động ngồi im chờ họ nói xong để tới lượt bạn nói. Hãy cố gắng nhận thức được những lúc bạn chỉ ngồi chờ cơ hội để phản bác những gì đối phương vừa nói. Nếu không lắng nghe trọn vẹn, bạn có thể bỏ lỡ những điều hữu ích mà bạn có thể học hỏi. Đừng tự cho rằng đối phương chẳng có gì quan trọng hay giá trị để chia sẻ. Bạn chưa nghe họ nói thì làm sao bạn biết được.

Hãy cố gắng:

• Nhìn trực diện người nói để họ thấy bạn hoàn toàn chú tâm vào họ.

• Không ngắt lời người nói.

• Thể hiện cho họ biết rằng bạn hiểu đây là niềm tin hoặc quan điểm vững chắc đối với họ.

• Giữ một tâm trí cởi mở.

• Nghĩ tốt về họ trong khi lắng nghe họ nói. Cách này giúp bạn tiếp nhận thông điệp của họ một cách cởi mở hơn.

Đặt câu hỏi:

• Để làm rõ bất cứ điểm nào bạn chưa chắc chắn, từ đó hạn chế được hiểu lầm.

• Để hiểu tại sao họ lại có những suy nghĩ như vậy.

Khi quan điểm bị thách thức

Nếu có người nói hoặc làm một việc mà bạn cho là sai, bạn có thể thách thức quan điểm của họ một cách tử tế. Hãy nói cho họ biết việc họ đã làm, sau đó hướng họ đến những thông tin hữu ích ("có bài báo, chương trình, tài liệu này mà tôi nghĩ bạn sẽ thích"). Nếu họ hỏi những câu mà bạn không trả lời được, hãy tìm hiểu thêm. Hãy tự trang bị kiến thức cho mình.

Tử tế không có nghĩa là bị động dung túng cho hành vi xấu, thật ra, sự tử tế giúp chúng ta đối phó với những hành vi ấy theo cách hiệu quả hơn. Nếu có người thách thức quan điểm của bạn, hãy lắng nghe họ. Hãy suy xét điều họ nói và cố gắng nhìn nhận vấn đề từ góc nhìn của họ. Thật khó để thừa nhận mình sai, nhưng ai cũng phải có lúc phạm sai lầm, và người dám nhận sai là người thật sự mạnh mẽ.

Tìm điểm tương đồng

Hãy cố gắng tìm những điểm tương đồng giữa bạn và người mà bạn bất đồng ý kiến. Có ý nào trong điều họ nói mà bạn cho là đúng hoặc trùng khớp với suy nghĩ của bạn không? Nếu có, hãy nói cho họ biết.

Hãy tử tế bày tỏ rằng bạn hiểu tổn thương và cơn giận của họ nếu họ bộc lộ những cảm xúc ấy.

Nếu họ tổn thương hay giận dữ, bạn có thể nghĩ đến những tình huống khiến bạn có cảm giác tương tự và chia sẻ chuyện đó với họ.

Khi có tranh cãi xảy ra

Nếu giữa hai bạn có cãi vã (đây không phải là chuyện hiếm), bạn hãy là người nói lời xin lỗi trước, dù cho đó không phải là lỗi của bạn. Hãy là người tạo lập hòa bình.

Nếu có thể, bạn hãy quay lại vấn đề gây tranh cãi và tìm xem điều gì đã châm ngòi cho mâu thuẫn ấy. Có thể đó là lúc mọi việc sẽ trở nên thú vị và hai bên sẽ rút ra cho mình nhiều bài học.

Nói lời cảm ơn

Hãy cảm ơn họ vì họ đã nói ra ý kiến trái chiều với bạn. Đồng thời,

bạn cũng cần thừa nhận mình là người can đảm khi bạn bất đồng ý kiến với họ.

Biết khi nào nên ngừng tranh luận

Hãy chấp nhận việc bạn và ai đó có quan điểm khác nhau. Bạn có thể nói đơn giản, "Tôi không có cùng quan điểm với bạn, nhưng dù sao cũng cảm ơn bạn vì đã chia sẻ quan điểm của mình".

Bênh vực người khác

Nếu bạn thấy một người bị quấy rối, đừng chỉ khoanh tay đứng nhìn mà hãy đứng ra bênh vực họ. Tất nhiên bạn cũng cần lưu ý giữ an toàn cho bản thân nhé.

• Hãy nói chuyện với người bị quấy rối, thay vì gây sự với kẻ quấy rối.

• Hãy hỏi xem họ có ổn không và trò chuyện với họ. Nhớ tập trung vào họ, chứ đừng tập trung vào kẻ quấy rối.

• Đưa họ đi khỏi nơi đó càng nhanh càng tốt.

• Trình báo về vụ quấy rối càng sớm càng tốt (bạn chỉ nên cung cấp thông tin cụ thể về nạn nhân khi họ cho phép).

• Nếu bạn nhận thấy trong khu phố của bạn có một nhóm người bị quấy rối, hãy để mắt đến những người có khả năng là nạn nhân, chào hỏi và tỏ ra thân thiện với họ.

Việc tử tế nên làm vì một thế giới hòa bình

Hãy lập danh sách các tổ chức, hội nhóm và những cá nhân ủng hộ hòa bình, cả dưới hình thức tranh luận hay vận động vì hòa bình. Hãy đăng ký nhận bản tin của họ và chia sẻ các câu chuyện về những người xây dựng hòa bình trên thế giới.

• Hãy trau dồi kiến thức cho bản thân, vì chúng ta còn rất nhiều điều cần tìm hiểu về nhau. Các phương thức giao tiếp đưa chúng ta xích lại gần nhau hơn, và đó vừa là món quà vừa là thử thách. Chúng ta càng hiểu về nhau bao nhiêu, nguy cơ xảy ra mâu thuẫn càng ít bấy nhiêu. Vì vậy, hãy chủ động tìm hiểu các nền văn hóa khác thông qua việc trò chuyện, đọc sách và lắng nghe.

• Ủng hộ các tổ chức từ thiện hoạt động vì hòa bình bằng cách quyên góp, tham gia làm tình nguyện viên hoặc gây quỹ.

• Ký vào thư kiến nghị và chia sẻ thông tin để ủng hộ những nạn nhân của nạn vi phạm nhân quyền hoặc chiến tranh.

• Bản thân bạn cũng nên hành động vì hòa bình. Nếu bạn giận dữ, hãy sử dụng chính cơn giận ấy. Hãy tìm kiếm hy vọng và dùng chính năng lượng của cơn giận để làm những việc tích cực.

Chương 7
TỬ TẾ TRONG CÔNG VIỆC

Dường như chúng ta ngày càng dành nhiều thời gian hơn cho công việc, vì vậy tử tế trong công việc trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Tất nhiên chúng ta vẫn có cuộc sống riêng ngoài thời gian làm việc, nhưng công việc là một phần của cuộc sống, thế nên nó cũng xứng đáng được ta chú tâm như bất cứ lĩnh vực nào khác. Chúng ta có thể biến thời gian làm việc trở nên vui vẻ hơn cho chính mình và những người xung quanh. Vì một ngày chúng ta dành khá nhiều thời gian với đồng nghiệp, nên có lẽ công việc mang đến cho chúng ta cơ hội lớn nhất để thực hành sự tử tế.

Tử tế trong lời nói vun đắp lòng tự tin. Tử tế trong tư duy tạo nên sự sâu sắc. Tử tế trong việc cho đi lan tỏa tình yêu thương.

- Lão Tử

Sarah là vị sếp tuyệt vời nhất tôi từng gặp. Cô là người khởi xướng truyền thống dùng trà và bánh ngọt tự làm trong văn phòng vào bốn giờ chiều để mọi người có thể tạm gác lại công việc và quây quần bên nhau. Cô đã duyên dáng và nhẹ nhàng thuyết phục mọi người cùng tham gia "buổi tiệc trà" này, và việc này làm bầu không khí làm việc vui tươi hẳn lên. Thêm nữa, bánh ngọt cô làm cũng rất ngon. Tôi nhớ có lần cô còn chạy theo tôi khi tôi vừa rời khỏi văn phòng để tặng quà Giáng sinh cho tôi. Chẳng có gì ngạc nhiên khi ai làm việc với cô ấy cũng cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc.

366 ngày sống tử tế

Được truyền cảm hứng từ Sarah, sau này tôi đã thử làm một số việc tử tế ở chỗ làm, chẳng hạn như để lại lời nhắn/bánh kẹo trên bàn làm việc của đồng nghiệp, pha cho đồng nghiệp một tách trà/

cà phê/các loại trà thảo mộc lạ, hay mang bánh nhà làm đến công ty và mời mọi người cùng ăn. Chưa hết, khi đến sinh nhật của một người trong công ty, tôi là người đi thu thập chữ ký của mọi người vào một tấm thiệp sinh nhật và tặng cho người đó.

Hiện tại, tôi chủ yếu làm việc độc lập (hy vọng nguyên nhân không phải do những món trà thảo dược lạ của tôi), nhưng tất cả những điều tôi học được về việc cư xử tử tế ở chỗ làm vẫn ứng dụng được. Sau đây tôi sẽ phân tích cho bạn rõ hơn.

Gặp mặt trực tiếp

Đừng đánh giá thấp sức mạnh của nụ cười. Trong trường hợp bạn không thể mỉm cười, ít nhất bạn cũng nên thể hiện sự thân thiện của mình qua ánh mắt. Nụ cười thật sự rất có ích trong việc cải thiện chất lượng một ngày của ai đó. Lời chào hỏi và chào tạm biệt đồng nghiệp cũng có tác động tương tự. Việc hỏi thăm, làm quen và cố gắng nhớ tên họ cũng thế. Hãy làm những việc này mỗi ngày và người khác sẽ noi theo bạn.

Nếu bạn phải chuyển tin nhắn cho người khác, thì ít nhất một lần mỗi ngày, hãy đứng lên và trực tiếp mang tin nhắn tới cho người đó, thay vì gửi email. Thư giãn gân cốt một chút cũng tốt mà.

Chú ý cách cư xử của bạn

Khi đang căng thẳng và bù đầu bù cổ vì công việc, bạn rất dễ tỏ ra thô lỗ và cộc cằn, dù bạn không hề có ý đó. Tất nhiên việc tỏ ra lịch sự sẽ tốn thời gian hơn, nhưng thực tế là mọi người sẽ sẵn lòng giúp đỡ bạn hơn khi họ cảm thấy mình được trân trọng. Vì vậy, đừng quên nói lời cảm ơn họ. Bên cạnh đó, đừng tiếc lời khen khi bạn nhận thấy ai đó hoàn thành tốt công việc của họ, và nhớ chú ý đến những nỗ lực của đồng nghiệp. Hãy nhanh chóng trả lời các cuộc gọi và email; đừng làm công việc của người khác trở nên khó khăn hơn hoặc khiến họ cảm thấy bị xem thường vì bạn phớt lờ cuộc gọi hoặc email của họ. Hãy trả lời ngắn gọn, nhưng trả lời càng sớm càng tốt. Bạn phải luôn làm việc tận tụy tương đương các nhân viên hoặc đồng nghiệp của bạn, cố gắng đi làm đúng giờ, và hãy nghĩ mọi người đều đang nỗ lực hết sức, dù bạn không biết công việc của họ là gì.

Hãy gửi thiệp cảm ơn người đã hết lòng giúp đỡ bạn trong công việc hoặc người làm việc cực kỳ chăm chỉ.

Giờ uống trà

Dù bạn giữ chức vụ cao thế nào trong công ty, hãy vẫn đích thân pha trà mời mọi người. Thỉnh thoảng bạn nên mang thức ăn ngon vào văn phòng đãi mọi người. Thậm chí bạn có thể lập một danh sách dùng trà, trong đó ghi tên từng người và đồ uống ưa thích của họ. Nếu có thời gian nghỉ giải lao cùng nhau, bạn hãy nhân cơ hội đó để tìm hiểu sở thích của các đồng nghiệp, đại loại như họ thích xem phim gì, đọc sách gì, thích làm gì khi rảnh rỗi, hay điều gì làm họ cười. Nhưng bạn cũng nên lưu ý rằng đôi khi người ta cần tập trung làm việc và không muốn bị làm phiền. Hãy chú ý những trường hợp này và pha cho họ một tách trà rồi để họ được yên tĩnh làm việc.

Giờ nghỉ trưa

Khi có người đang gặp chuyện không vui, hãy mời họ đi ăn trưa nếu bạn thấy đó là cách an ủi phù hợp, còn nếu không, bạn chỉ cần ở bên cạnh họ vào giờ nghỉ trưa. Bạn có thể tận dụng cơ hội này để tìm hiểu thêm về họ, hỏi quan điểm của họ về các vấn đề trong công việc và lắng nghe ý kiến của họ. Nếu họ gặp trục trặc trong công việc hoặc đang bị bắt nạt, hãy hỗ trợ họ và khuyến khích họ báo cáo vụ việc đó. Nếu họ tâm sự với bạn rằng họ cảm thấy nỗ lực làm việc của mình không được coi trọng, bạn hãy nói cho những người khác biết công sức của họ. Đôi khi mọi việc sẽ trở nên dễ dàng hơn nếu chúng ta xua tan mọi phẫn uất khỏi nơi làm việc.

Hãy tử tế với các nhân viên mới. Bạn nên chủ động giới thiệu mình với họ và giới thiệu họ với các đồng nghiệp khác trong công ty. Mời họ đi ăn trưa, tìm hiểu một chút về họ. Làm người mới đôi khi không dễ tí nào.

Hãy là một người sếp tốt

Nếu bạn là sếp, hãy lãnh đạo theo hình thức nêu gương. Hãy tìm hiểu xem yếu tố nào có thể khiến nơi làm việc trở nên vui vẻ hơn, đồng thời thu thập các ý tưởng về sự tử tế từ các đồng nghiệp bằng cách tạo một hộp thư góp ý. Hãy làm sao cho mọi người có thể đóng góp ý kiến ẩn danh nếu họ muốn. Ngoài ra, bạn nên là người tiên phong đưa ra vài ý kiến để khởi động phong trào này. Dưới đây là một số gợi ý:

• Dành hẳn một bức tường trong văn phòng để mọi người tô màu/vẽ nguệch ngoạc lên đó.

• Tổ chức một buổi bán bánh từ thiện.

• Mang các món ăn nhẹ tốt cho sức khỏe vào công ty để mời mọi

người.

• Tổ chức các bữa tiệc dành cho nhân viên và gia đình của nhân viên.

• Làm một tấm bảng để viết "câu nói đùa trong ngày" (ngay cả một câu nói đùa dở tệ cũng vẫn vui. Bạn có thể viết sẵn một câu để làm ví dụ).

• Hãy làm một quyển lịch sinh nhật, trong đó đánh dấu ngày sinh của tất cả đồng nghiệp (kèm theo ghi chú về việc họ thích buổi tiệc sinh nhật mang phong cách náo nhiệt hay bình dị, họ thích loại bánh nào, v.v.). Hãy làm một bản sao của quyển lịch sinh nhật này và đặt nó ở nơi mà mọi người đều trông thấy.

Họ tên	Ngày sinh	Ghi chú

Hãy tử tế với bản thân trong công việc

Nếu có thể, hãy trang trí góc làm việc của mình, làm cho bản thân thoải mái và thư giãn nhất có thể. Hãy sáng tạo với không gian của mình. Hãy ghi nhận bản thân mỗi khi hoàn thành tốt công việc và xin phản hồi từ những người bạn tin tưởng, người vừa chân thành vừa hết lòng hỗ trợ bạn trong công việc. Đừng quên

dành thời gian nghỉ giải lao giữa giờ. Khi hoàn thành một công việc, hãy dành ít phút suy ngẫm về công việc đó và thư giãn một chút. Hãy để các món ăn nhẹ lành mạnh trong tầm với, đồng thời nhớ uống nhiều nước để giữ cơ thể không bị mất nước. Giữ góc làm việc ngăn nắp, sạch sẽ và cập nhật lịch làm việc là những việc tử tế bạn có thể làm cho bản thân. Việc này sẽ giúp bạn bớt căng thẳng và ngày làm việc của bạn cũng sẽ suôn sẻ hơn.

Nếu bạn làm việc trong nhà, hãy dành thời gian đi dạo ngoài trời và vận động cơ thể một chút. Bạn có thể rủ một đồng nghiệp cùng làm những việc sau:

• Dùng thang bộ, thay vì thang máy.

• Tranh thủ đi dạo quanh nơi làm việc nhiều nhất có thể.

• Đưa việc tập thể dục vào ngày làm việc của bạn nếu có thể. Hãy tham gia một lớp thể dục vào giờ ăn trưa tại một phòng tập gần công ty.

• Khám phá xung quanh nơi làm việc của bạn. Biết đâu bạn làm việc gần một công viên đẹp hoặc một phòng triển lãm nghệ thuật thú vị thì sao. Hãy tận dụng cơ hội để khám phá những địa điểm hay ho quanh chỗ làm của bạn.

Hãy bắt cặp với một đồng nghiệp và sắp xếp thời gian đi dạo hoặc chạy bộ cùng họ một ngày mỗi tuần.

Đã đến lúc thay đổi?

Nếu công việc của bạn không làm bạn hạnh phúc, hãy tìm hiểu xem đâu là lý do. Mọi chuyện có thể thay đổi không, và nếu có thì bạn có cần đến sự giúp đỡ để tạo nên những thay đổi đó không? Hãy lên kế hoạch thay đổi hoàn cảnh của mình. Có thể bạn chưa có khả năng thực hiện kế hoạch này ngay lập tức, nhưng bạn sẽ cảm thấy vui vẻ hơn khi bạn bắt đầu vạch ra kế hoạch hành động. Hãy thưởng cho bản thân sau nhiều giờ chăm chỉ làm việc bằng một việc gì đó vui nhộn hoặc thư giãn.

Sau mỗi ngày làm việc, hãy suy ngẫm về ngày hôm đó bằng cách ghi nhớ ba điều tích cực trong ngày. Qua đó, bạn nhận ra ngày làm việc của bạn thật ra không tồi tệ như bạn nghĩ.

Tự làm chủ

Nếu bạn tự làm chủ, hãy trở thành người chủ mà bản thân bạn

yêu thích. Hãy tự quyết định về giờ giấc làm việc của mình và tuân theo đó. Thỉnh thoảng cho phép bản thân nghỉ giải lao. Bạn cũng nên thiết lập một nếp sinh hoạt phù hợp với bạn. Hãy tận dụng ưu thế của việc tự chủ thời gian và tận hưởng sự tự do đó. Hãy ra ngoài đi dạo trong công viên hoặc đi lang thang đến các cửa hàng địa phương. Hãy kết nối với những người cũng làm việc một mình như bạn, trong cùng lĩnh vực với bạn. Đó là một cách rất hay để xây dựng mạng lưới hỗ trợ và chia sẻ thông tin.

Hãy mời ai đó đi uống cà phê (dù chỉ là nửa tiếng) để mỗi ngày bạn đều được kết nối trực tiếp với một người nào đó.

Hãy định nghĩa lại "thành công" theo cách riêng của bạn. Bạn sẽ không giành được giải thưởng vì làm việc cật lực cả tuần hoặc kiếm được thật nhiều tiền. Hãy hỏi bản thân "thế nào là một cuộc đời đáng sống?". Nếu câu trả lời của bạn là kiếm được một công việc bán thời gian đủ để trang trải cuộc sống và dành thời gian rảnh để về miền quê, mang theo chiếc máy dò kim loại và dắt chó đi tìm những đồng tiền cổ, và nếu đó đúng là điều bạn đang làm, thì bạn đã thành công rồi đấy. Nhưng trên hành trình ấy, bạn cũng hãy sống thật tử tế. Thước đo thành công nằm ở mức độ hạnh phúc bạn mang lại cho cuộc sống của người khác và bạn làm thế giới này trở nên tốt đẹp hơn như thế nào bằng sự tử tế của bạn.

Hãy định nghĩa lại "thành công" theo cách riêng của bạn.

Chương 8
TỬ TẾ VỚI CỘNG ĐỒNG NƠI BẠN ĐANG SỐNG

Phần lớn chúng ta hiện đang sống tại các thành phố và đô thị thay đổi nhanh chóng. Những tòa cao ốc ốp kính sáng choang mọc lên như nấm. Bỗng nhiên chúng ta có nhiều hàng xóm hơn, nhưng bao nhiêu người trong số chúng ta thật sự biết về nhau? Việc kết nối với hàng xóm và cộng đồng lớn hơn có thể làm cho ngôi nhà của bạn an toàn và thân thiện hơn. Thêm vào đó, xét trên thực tế, nếu kết bạn với người hàng xóm cạnh nhà, bạn sẽ có người nhận giúp bưu kiện hoặc cho mèo ăn những khi bạn đi du lịch, và họ cũng có thể nhờ bạn làm giúp những việc đó. Vì vậy, đây là chuyện đôi bên cùng có lợi.

Tôi may mắn sống trên con phố diễn ra cuộc thi chạy marathon của thành phố Luân Đôn. Hàng trăm người đứng dọc hai bên đường để cổ vũ nỗ lực phi thường của các vận động viên khi họ chạy ngang qua. Mỗi năm trên con đường này, chúng tôi được tận hưởng một ngày tuyệt vời và tràn đầy cảm hứng (Không phải ai cũng có vinh hạnh kể rằng mình đã trông thấy vận động viên lừng danh Mo Farah cùng một người đàn ông bận đồ hóa trang khủng long bạo chúa chạy ngang qua nhà mình. Cảnh tượng đó khiến bạn không thể nhịn cười). Dần dà, ngày hội marathon của chúng tôi càng rình rang hơn. Giờ đây, mỗi năm, chúng tôi sẽ thông báo về cuộc thi marathon này trên mạng xã hội và làm băng-rôn treo ở cửa sổ để cổ vũ các vận động viên. Trẻ em thì nướng bánh và bán bánh để gây quỹ từ thiện. Mọi người cùng nhảy múa, trò chuyện và cười đùa với nhau. Đó là lúc thành phố Luân Đôn đẹp nhất. Dù nơi bạn sống không có một sự kiện cộng đồng lớn đến mức mọi người cùng kéo nhau ra đường thế này, vẫn còn rất nhiều việc bạn có thể làm để lan tỏa lòng tốt trong cộng

đồng của mình.

366 ngày sống tử tế

Tôi từng tặng người hàng xóm mới một tấm thiệp "chào mừng anh/chị đến với khu phố của chúng ta" và cho con của họ một ít kem. Tôi cũng không biết họ có hài lòng với điều đó hay không, nhưng vài tháng sau, họ đã dọn vườn giúp tôi trong khi tôi đi vắng, vì có lần họ vô tình nghe tôi nói với người khác rằng tôi không có thời gian dọn vườn. Giờ đây, thỉnh thoảng chúng tôi vẫn tặng quà cho nhau và hay đứng ở ngưỡng cửa để trò chuyện mỗi khi gặp nhau.

Hãy là người hàng xóm tử tế

Mỗi khi gặp hàng xóm, hãy chào hỏi và đứng lại trò chuyện với họ một chút nếu có thể. Nếu bạn làm một chiếc bánh sinh nhật và còn dư ít nguyên liệu, hãy mang tặng nguyên liệu đó cho hàng xóm thay vì đem vứt đi. Hãy ngỏ lời giúp hàng xóm những việc như đi chợ, trông trẻ, dẫn chó đi dạo, v.v. Bạn nên cho họ biết họ có thể nhờ bạn nếu cần, và bạn cũng đừng ngại nhờ họ giúp đỡ. Thường thì ai cũng vui khi giúp được người khác, và họ sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi nhờ bạn giúp đỡ.

Hãy ý tứ một chút. Nhớ báo cho hàng xóm biết nếu bạn sắp gây ồn (nếu bạn tổ chức tiệc, đừng quên mời họ nhé).

Tiệc tùng

Tiệc nhỏ

Hãy mời hàng xóm của bạn đến dùng trà để tìm hiểu nhiều hơn về họ.

Tiệc vừa

Nếu nhà bạn đủ rộng, hãy tổ chức một buổi tụ họp và mời vài người hàng xóm sang chơi. Hãy tạo cơ hội để mọi người gặp gỡ nhau.

Tiệc lớn

Nếu bạn đang cảm thấy tràn trề năng lượng, hãy tổ chức một bữa tiệc lớn! Hãy tìm một địa điểm sinh hoạt cộng đồng (hội trường

nhà thờ, trại hướng đạo sinh, v.v.) và yêu cầu mọi người mang theo đồ ăn thức uống nếu họ có thể. Nếu buổi tiệc này hiệu quả, bạn có thể biến nó thành một sự kiện thường xuyên.

Tiệc siêu lớn

Bạn cũng có thể phục hồi kiểu tiệc đường phố thuở xưa nếu bạn dàn xếp được chuyện xe cộ.

Hàng xóm mới

Nếu có người mới chuyển đến khu phố của bạn, đó chính là cơ hội rất tốt để bạn thể hiện sự tử tế với họ. Hãy gửi thiệp chào mừng họ đến với khu phố (thậm chí bạn có thể tự làm thiệp nếu bạn khéo tay). Bạn có thể tặng họ danh sách mười việc hàng đầu nên thử hoặc những nơi thú vị ở địa phương mà họ nên đến thăm, hoặc vẽ cho họ một tấm bản đồ. Ở trang sau, bạn hãy viết ra mười việc đáng làm trong khu bạn sống. Đây cũng là một cách hay để tập trung vào những điểm tích cực ở nơi bạn sống (nếu bạn nghĩ được hơn mười việc thì càng tốt). Hãy mang tặng người hàng xóm mới một bộ đồ nghề "khởi động", tức là một chiếc hộp hoặc giỏ có trà, bánh quy, nước ép trái cây, v.v., nói chung là các món thiết yếu mà ai cũng cần khi vừa dọn vào nhà mới.

Sử dụng mạng xã hội

Hãy lập một nhóm trên Facebook, Instagram hoặc Twitter cho cư dân của khu phố, và dùng nó như những bảng thông tin kỹ thuật số. Trên đó, bạn có thể chia sẻ thông tin về những nơi lý tưởng nhất để ăn sáng, uống cà phê và mua nông sản địa phương, đề xuất các quán rượu và quán cà phê hay ho, giới thiệu các doanh nghiệp mới ở địa phương để hỗ trợ họ, ủng hộ dự án của hàng xóm và kết nối những người có cùng chí hướng với nhau. Hãy giữ cộng đồng mạng đó thật tích cực: dùng nó để giúp mọi người cảm thấy tự hào khi là một phần trong cộng đồng của họ.

Đối với những món đồ mà bạn không còn cần đến, hãy đăng nó lên mạng, rất có thể món đồ đó hữu ích với hàng xóm của bạn. Hãy khuyến khích những người khác làm như vậy để cùng chung tay giảm lượng rác thải.

Cơ hội làm tình nguyện ở địa phương

Công việc tình nguyện có thể giúp bạn quen biết thêm những người trong địa phương có cùng sở thích với bạn, giúp bạn học hỏi các kỹ năng mới và cảm thấy vui vì được làm người có ích. Có khá

nhiều việc tại các tổ chức ở địa phương mà bạn có thể hỗ trợ. Bạn có thể:

• Cứu trợ động vật.

• Giúp đỡ người vô gia cư.

• Phát thức ăn cho người nghèo.

• Bảo vệ môi trường và thiên nhiên hoang dã.

• Giúp đỡ thanh thiếu niên.

Mua sắm tại địa phương

Hãy đến các cửa hàng và khu chợ kinh doanh theo hình thức hộ gia đình, bắt chuyện và tìm hiểu những người làm việc ở đó. Nếu bạn ủng hộ nền kinh tế địa phương, cộng đồng của bạn sẽ được hưởng lợi. Điều đó đồng nghĩa với việc các cửa hàng ở địa phương sẽ ngày càng phát triển, tạo thêm nhiều công ăn việc làm cho người dân, đồng thời biến địa phương của bạn thành một nơi sôi động và đáng sống.

Chậu hoa bên cửa sổ

Hãy làm đẹp không gian sống của bạn bằng cách trồng hoa bên cửa sổ, hoặc trồng hoa trong vườn nếu bạn có một khoảnh sân trước nhà. Việc tạo cho hàng xóm và người đi đường cơ hội ngắm nhìn một khung cảnh xinh tươi cũng là một việc vô cùng tử tế.

"Ai đó phải làm gì đó về việc này..."

Bạn hãy trở thành "ai đó"!

• Khu bạn sống có quá nhiều rác ư? Hãy nhặt rác trong lúc bạn đi bộ (nhớ đeo găng tay và mang theo một chiếc túi), hoặc mỗi tuần, bạn có thể dành ra mười phút để dọn công viên.

• Bạn lo lắng về phúc lợi của người vô gia cư trong khu bạn sống phải không? Vậy thì hãy tìm hiểu xem địa phương của bạn có những nguồn hỗ trợ nào dành cho họ. Hãy trò chuyện với họ. Tặng họ các món đồ như vớ, bình nước, thẻ đi xe buýt và các vật dụng dùng trong nhà vệ sinh.

• Hãy là một "người làm vườn du kích" và trồng vài cây hoa trên mảnh đất xấu xí mà bạn đi ngang qua mỗi ngày.

Việc tử tế nên làm trong cộng đồng

Tổng vệ sinh nhà cửa, lọc ra những món đồ bạn không còn dùng đến, cho vào một cái thùng dán nhãn "Đồ miễn phí" và đặt nó trước cửa nhà. Hãy để thùng đồ ở đó một thời gian để mọi người có thể lấy những món đồ họ cần, sau đó hãy mang những món còn lại trong thùng gửi đến các nhóm hoạt động từ thiện.

Khi mang đồ đến các hội nhóm từ thiện, bạn có thể làm cho việc này thêm phần thú vị bằng cách để lại lời nhắn trong túi áo khoác, túi xách, hoặc kẹp giữa các trang sách. Sẽ vui biết mấy nếu một người đọc được lời nhắn, "Xin chào, tôi hy vọng bạn thích chiếc túi/áo khoác/quyển sách này. Tôi cũng từng rất thích nó".

Bạn hãy gửi cho bác bảo vệ ở công viên, anh chàng đưa thư, những lính cứu hỏa, bác sĩ, dược sĩ hay người phụ nữ luôn dành thời gian để tiếp chuyện với bạn ở cửa hàng địa phương một tấm thiệp hoặc tin nhắn cảm ơn. Họ là những người góp phần làm cho cộng đồng của chúng ta vận hành một cách hiệu quả, và đôi khi công việc của họ không phải là công việc hào nhoáng.

Gây quỹ để làm việc thiện là một cách để kết nối mọi người trong cộng đồng lại với nhau. Bạn có thể gây quỹ để cứu trợ động vật hoặc tặng quà cho người vô gia cư. Hãy sáng tạo những cách vui tươi để gây quỹ. Ví dụ, bạn có thể gây quỹ bằng cách tổ chức một buổi chiếu phim, một bữa tiệc ngoài vườn hoặc một buổi bán đấu giá.

Chương 9
TỬ TẾ VỚI NGƯỜI LỚN TUỔI

Tuổi thọ trung bình ở nhiều nơi trên thế giới đã tăng đáng kể. Ngày nay, nhiều người sống đến tám mươi, chín mươi tuổi hay thậm chí thọ hơn nữa. Vì vậy, đã đến lúc chúng ta cần cải thiện thái độ của mình đối với người lớn tuổi để đảm bảo rằng cuộc sống tuổi già cũng không kém phần hạnh phúc và viên mãn.

Nỗi cô đơn là một vấn đề lớn của người cao tuổi. Con cái của họ đã sống tự lập, còn bạn bè, bà con, vợ/chồng của họ có thể đã qua đời. Họ đã nghỉ hưu và dần mất liên lạc với bạn bè, đồng nghiệp. Ngoài ra, sức khỏe kém và đi lại khó khăn cũng là lý do khiến họ ít ra ngoài đi đây đi đó như hồi còn trẻ.

Tổ chức Chiến dịch Chấm dứt Nỗi cô đơn đã tiến hành một nghiên cứu chi tiết về tác động của nỗi cô đơn đối với sức khỏe của người cao tuổi. Nghiên cứu cho thấy nỗi cô đơn và sự cô lập về mặt xã hội vô cùng có hại cho sức khỏe. Việc thiếu các mối quan hệ xã hội có nguy cơ dẫn đến chết sớm tương đương với việc hút mười lăm điếu thuốc mỗi ngày, và nó còn có hại hơn cả bệnh béo phì và ít vận động.

Tôi có quen một cụ bà chín mươi tuổi tên là Eve. Bà Eve từng nói, "Mọi người đều muốn mình trẻ. Chỉ có những người may mắn như chúng tôi mới cảm thấy vui với tuổi già".

Bà bộc bạch rằng bà cảm thấy may mắn vì bà được sống cùng bạn bè, thường xuyên liên lạc với gia đình và có "cả khối niềm vui". Nói cách khác, bà không hề cô đơn. Tôi từng tham gia nhiều dự án sáng tạo với người cao tuổi và được chứng kiến những điều tuyệt vời của cuộc sống tuổi xế chiều. Tôi từng thấy các ông bà lão say sưa khiêu vũ trong những buổi tiệc trà, từng tham dự các buổi triển lãm nghệ thuật của những cụ ông cụ bà vừa khám phá ra

đam mê hội họa và điêu khắc, tôi xem những vở kịch do chính họ sáng tác và biểu diễn, thưởng thức những dàn đồng ca khàn khàn và dàn nhạc ukulele của những ông bà tuổi lục tuần đẹp lão, nhìn họ ca hát và nhảy múa bằng cả trái tim. Phần lớn những người ở tuổi này không còn vướng bận chuyện công việc và con cái, nên họ được tự do tận hưởng cuộc sống của mình. Có rất nhiều hội nhóm dành cho người cao tuổi, nhưng các nhóm này chưa phủ sóng rộng rãi khắp nơi và quy mô cũng không lớn lắm. Nhưng vẫn còn rất nhiều việc mà chúng ta có thể làm.

Đã đến lúc chúng ta cần cải thiện thái độ của mình đối với người cao tuổi.

366 ngày sống tử tế

Sau vài tháng thực hiện dự án "một năm sống tử tế", tôi gặp một quý ông đội một chiếc mũ rất thời trang trên một chuyến xe buýt. Tôi khen chiếc mũ của ông, và thế là chúng tôi nói chuyện với nhau. Tên ông là Alvin. Ông nói mấy ngày nay ông không được trò chuyện cùng ai, vì vậy ông rất vui khi nói chuyện với tôi. Sau chuyện đó, tôi cố gắng kết nối nhiều hơn với những người cao tuổi. Các ý tưởng dưới đây có thể áp dụng cho những người họ hàng cao tuổi của bạn, các ông bà lão hàng xóm, hoặc cụ ông cụ bà mà bạn tình cờ gặp ngoài đường. Chia sẻ thêm với bạn là tôi và ông Alvin vẫn thỉnh thoảng gặp gỡ và đang là bạn tốt của nhau. Ông cũng là người ảnh hưởng tích cực đến gu chọn nón của tôi.

Một chút quan tâm và hành động tử tế giá trị hơn nhiều so với một khoản tiền lớn.

Khi bạn đi đây đi đó

Chào hỏi: Hãy mỉm cười và mở lời chào những người lớn tuổi bạn gặp trong cuộc sống hàng ngày. Đừng xem nhẹ hành động đơn giản này. Nếu ai đó chào bạn, bạn sẽ không còn cảm thấy như mình là người vô hình và sẽ bắt đầu nghĩ thế giới ngoài kia vẫn thân thiện biết bao.

Bắt chuyện: Khi bạn sống một mình, rất có thể bạn không nói chuyện với ai trong nhiều ngày. Một tình huống thích hợp để bắt chuyện là khi bạn gặp một người cao tuổi đang dẫn chó đi dạo. Hãy hỏi thăm về thú cưng của họ, từ đó bạn có thể mở ra nhiều chủ đề trò chuyện khác. Nếu bạn đang ngồi cạnh một ông/bà cụ, hãy hỏi thăm, "Ông/bà khỏe không ạ?". Nếu bạn nghĩ họ có thể có vấn đề về thính giác hoặc mắc chứng đãng trí, hãy đảm bảo bạn

nói đủ to, rõ, nhưng đừng hét vào mặt họ nhé. Hãy từ từ và kiên nhẫn với họ.

Nhường chỗ: Hãy nhường chỗ cho người cao tuổi nếu có thể. Hãy tạo cho mình thói quen quan sát xung quanh và để ý xem có ai đang đi đứng khó khăn hay không. Nhiều người gặp khó khăn nhưng lại ngại không dám nhờ vả người khác.

Trong khu phố

• Tự giới thiệu bản thân với người hàng xóm lớn tuổi và hỏi tên của họ.

• Tìm hiểu ngày sinh nhật của họ và gửi thiệp chúc mừng. Nhiều người già nhận được rất ít, hoặc thậm chí không nhận được thiệp chúc mừng sinh nhật.

• Trò chuyện và hỏi thăm họ ít nhất mỗi tuần một lần.

• Hỏi xem họ đã sống ở đây bao lâu. Đây là cơ hội để bạn khám phá những chuyện trong vùng.

• Hỏi thăm sức khỏe của họ để bạn biết họ có cần giúp đỡ gì không.

• Để ý xem họ có cần người phụ chăm sóc thú cưng không. Bạn có thể đề nghị dẫn chó của người hàng xóm cao tuổi đi dạo hoặc dọn vệ sinh khay cát cho mèo của họ.

• Hỏi xem họ có cần bạn giúp đỡ trong việc đi chợ, làm việc nhà, gửi thư hoặc mua thuốc không.

Ở nhà/Ra ngoài

• Dành thời gian ở bên cạnh những người cao tuổi, tìm hiểu xem họ thích làm gì và giúp họ làm việc đó. Bên cạnh đó, hãy tìm một việc mà bạn có thể làm cùng họ.

• Mời họ đến nhà chơi để dùng trà và trò chuyện. Hãy tận hưởng thời gian ở cùng họ.

• Tạo niềm vui bất ngờ cho ông/bà cụ hàng xóm của bạn bằng một bữa ăn do bạn tự nấu. Bạn có thể mang thức ăn sang tận nhà họ hoặc mời họ sang nhà bạn ăn tối.

• Sắp xếp một buổi tối để đưa họ đến nơi họ thích, ví dụ quán rượu, quán cà phê, rạp hát. Nhiều người cao tuổi chẳng mấy khi bước chân ra khỏi nhà, vì vậy chẳng mấy chốc việc đi đây đi đó trở

thành chuyện căng thẳng đối với họ.

Làm tình nguyện viên

• Đến văn phòng của các nhà an dưỡng ở địa phương và hỏi xem họ có cần sự giúp đỡ thiết thực nào không. Bạn có thể giúp họ tổ chức một buổi tiệc hoặc cuộc thi đố vui.

• Làm tình nguyện viên cho một tổ chức hỗ trợ người cao tuổi.

Học cách lắng nghe

• Nếu gia đình bạn có người lớn tuổi, hãy dành thời gian ghé thăm hoặc gọi điện hỏi thăm họ.

• Hãy đặt câu hỏi để khám phá những câu chuyện bạn chưa biết, chẳng hạn như tìm hiểu xem mối tình đầu của mẹ bạn thế nào, ước mơ thuở nhỏ của cha bạn là gì, hay ông bạn nghĩ cuộc sống thời nay tốt hơn thời xưa ở điểm nào.

• Xem lại những tấm ảnh mọi người chụp cùng nhau, làm một quyển scrapbook, video hay podcast về ký ức và cuộc đời của họ. Hãy làm họ cảm thấy mình đặc biệt.

Hãy phỏng vấn vui một người hàng xóm hoặc một người bạn cao tuổi. Đặt cho họ những câu hỏi thú vị như "Ông/bà muốn mời ai đến dự bữa tiệc trong mơ của mình?". Hãy đánh máy lại cuộc phỏng vấn ấy và gửi tặng họ.

Một thế giới đang thay đổi

Thế giới đang thay đổi nhanh đến mức nhiều người lớn tuổi cảm thấy họ bị bỏ lại phía sau, như thể kinh nghiệm và kiến thức của họ chẳng còn mấy giá trị và không ai quan tâm đến quan điểm của họ. Vì vậy, bạn hãy:

• Cho họ cơ hội chia sẻ suy nghĩ và quan điểm của mình về thế giới.

• Tìm hiểu xem họ có cần giúp đỡ để sử dụng mạng Internet, hay điện thoại/ti-vi/máy tính bảng không.

• Hỏi họ có muốn học thêm gì không, nếu có thì hãy giúp họ. Bạn và họ cũng có thể trao đổi kỹ năng với nhau. Tôi đoan chắc bạn cũng sẽ học hỏi được nhiều điều từ họ.

• Tìm đến họ để xin lời khuyên về việc thay đổi nghề nghiệp, kết

hôn hoặc xây dựng gia đình. Có nhiều chuyện bất biến với thời gian. Dù là thời đại nào, con người chúng ta vẫn yêu, vẫn đau khổ vì tình yêu, vẫn loay hoay nghĩ xem mình nên làm gì với đời mình và vẫn mưu cầu hạnh phúc. Đừng quên rằng họ đều từng trải qua tất cả những chuyện đó. Vì vậy, họ có thể giúp bạn.

Kể chuyện cho nhau nghe

Tôi có một người bạn già tên Clara, năm nay bà bảy mươi chín tuổi. Có lần tôi hết sức ngạc nhiên khi được bà dạy cho cách pha mojito, và tôi vô cùng thích thú trước những câu chuyện về các vũ điệu hoang dã hồi trẻ của bà. Người già cũng phức tạp và thú vị như bao người khác, và đương nhiên họ cũng có quan điểm và trải nghiệm đa dạng như giới trẻ. Vì vậy, bạn hãy chuẩn bị tinh thần đón nhận sự ngạc nhiên, và rất có thể những định kiến của bạn sẽ bị lung lay đấy. Hầu hết chúng ta đều nắm những kiến thức lịch sử cơ bản: thời điểm bùng nổ và kết thúc chiến tranh, tên của các vị tổng thống, nữ hoàng và tiểu sử của những "vĩ nhân". Nhưng lịch sử không chỉ là những sự kiện cứng nhắc, và mỗi khi nói chuyện với một người lớn tuổi, bạn có cơ hội học hỏi những điều quý giá, đáng kinh ngạc và đầy cảm hứng về quá khứ. Lắng nghe là một trong những việc tử tế nhất mà chúng ta có thể làm cho nhau.

Chương 10
TỬ TẾ CHẲNG MẤT TIỀN MUA

Câu ngạn ngữ "Những thứ tốt đẹp nhất trên đời đều miễn phí" vẫn đúng cho đến ngày nay. Cười sảng khoái, lắng nghe tiếng chim hót, tán gẫu với bạn cũ, ngắm hoàng hôn, bình minh hoặc cầu vồng, nhảy múa, cố tình giẫm vào những vũng nước khi đi dưới trời mưa, đá tung đám lá rụng mùa thu, ngủ nướng thêm một chút vào buổi sáng, vừa nghe mấy bản nhạc rock kinh điển vừa chơi guitar tưởng tượng*, dành thời gian ở bên những người làm bạn hạnh phúc, nhìn ngắm những đóa hoa xuân đua nở. Những hạnh phúc bình dị đó đều vô cùng đáng nhớ và là những món ăn tinh thần bổ dưỡng.

* *Chơi guitar tưởng tượng (air guitar) là hành động một người giả vờ như đang chơi guitar, nhất là loại guitar điện nhạc rock hay heavy metal. Đây là hành động thường thấy, khi các nghệ sĩ biểu diễn âm nhạc và hòa mình vào cảm xúc trên sân khấu.*

Tôi thừa nhận mình đã tiêu rất nhiều tiền trong giai đoạn đầu của "một năm sống tử tế". (Thật ra tôi không giàu có gì đâu, nhưng dù có giàu, tôi cũng không nghĩ tiền là cách tốt nhất để thể hiện lòng tốt). Tôi đã mua rất nhiều quà và cho đi rất nhiều tiền. Tôi không hề hối tiếc việc đó, chỉ là cách đó không bền. Để tránh bị rỗng túi và cũng vì mẹ tôi luôn khuyên tôi dừng chi tiêu quá mức, tôi bắt đầu nghĩ ra nhiều cách sáng tạo hơn để làm việc tốt mà không mất tiền, và đúng là có rất nhiều cách vui vui để làm việc tốt. Điều đó đồng nghĩa với việc bạn luôn có thể tử tế, cả khi giàu có lẫn lúc khó khăn. Việc này cũng giúp bạn nhận ra hành động tử tế nhất thường đòi hỏi thời gian, sự quan tâm và tình cảm của bạn, hơn là tiền bạc.

Sau năm đầu tiên cho đi rất nhiều tiền, tôi nhận ra chúng ta thật sự cần rất ít vật chất, và tài sản vật chất có thể tạo gánh nặng cho

chúng ta vì nó tiêu tốn thời gian và không gian của chúng ta. Càng có nhiều đồ đạc, chúng ta càng mất nhiều công chăm sóc, cất trữ, sắp xếp và vệ sinh chúng. Tôi vốn thích tích trữ và sưu tầm đồ đạc, vậy nên phát hiện này quả là một thành tựu lớn đối với tôi.

Hành động tử tế nhất thường đòi hỏi thời gian, sự quan tâm và tình cảm của bạn hơn là tiền bạc.

366 ngày sống tử tế

Đối với tôi, sách chính là thứ tôi khó rời xa nhất, nhưng kệ sách của tôi đã chật cứng và có nguy cơ bị chôn vùi dưới cả núi sách. Vì vậy, tôi đã nghĩ ra mấy cách vui vui và sáng tạo để chia tay những "người bạn sách" của mình. Tôi bắt đầu để lại sách ở các quán cà phê, trạm dừng xe buýt, trên ghế xe lửa, ở phòng khám nha khoa, kèm theo những mẩu tin nhắn dán trên bìa sách "Tôi là sách miễn phí, hãy mang tôi về nhà với bạn nhé" và vài dòng thông điệp viết tay ở bên trong. Một số quyển sách tôi gửi tặng bạn bè, số khác thì tôi đóng thùng và mang đến thư viện công cộng. Thậm chí tôi còn tặng sách cho những người hoàn toàn xa lạ trong những lúc tôi ra ngoài đi đây đi đó. Đến nay tôi vẫn duy trì thói quen này, và tôi khuyến khích bạn cho đi những quyển sách bạn đã đọc xong. Như vậy, mỗi quyển sách bạn mua cho mình cuối cùng sẽ trở thành một món quà cho một người ở một nơi nào đó.

Tặng bớt những món đồ không còn dùng đến

Việc cho đi những món đồ bạn không còn thích hay không còn cần đến là một cách miễn phí, vui vẻ và tuyệt vời để thể hiện sự tử tế. Nhà của bạn sẽ rộng rãi hơn, và có rất nhiều cách khác nhau để làm việc này. Trước hết, bạn cần tự hỏi mình cần một món đồ đến mức nào. Nếu câu trả lời là dưới 7/10, hãy mang tặng nó cho một người có thể yêu nó hơn bạn.

Chia sẻ thức ăn và công thức nấu nướng

Việc nấu ăn và chia sẻ thức ăn là một cách rất hay để đối xử tử tế với bản thân và với người khác. Hãy tổ chức một bữa tiệc tối và yêu cầu những người tham dự mang thức ăn tự nấu đến. Các bạn nên thỏa thuận trước xem ai sẽ làm món ngọt, ai làm món mặn để không bị rơi vào tình huống một bữa tối có tới bảy món bánh mà không có món chính. Với cách này, mọi người cũng chỉ tốn tương đương số tiền của một bữa ăn thông thường và cũng không ai phải làm việc quá vất vả. Hãy nhắc các vị khách mang theo công thức nấu nướng của họ và sau bữa tiệc, bạn có thể tập hợp các

công thức đó lại thành một quyển sách nấu ăn và chia sẻ với tất cả khách mời. Thậm chí bạn có thể biến bữa tiệc này thành sự kiện hàng tháng, mỗi tháng tổ chức ở nhà một người.

Bữa ăn bất ngờ

Khi người ta quá bận rộn hoặc chỉ có một mình, họ thường không có thời gian nấu một bữa đàng hoàng. Vì vậy, việc bạn có thể làm là ghé thăm và mang cho họ bữa ăn ngon lành.

Những món quà không mất tiền mua

Những món quà tự làm là món quà đáng quý nhất. Thử nghĩ xem bạn có thể tặng người khác món gì mà không mất tiền mua. Nếu bạn có khiếu nấu ăn, hãy trổ tài nấu nướng. Bạn có biết vẽ tranh, đan nón hay làm thơ không? Nếu bạn giỏi trồng trọt, bạn có thể trồng tặng người khác một cái cây hoặc tặng họ hạt giống để họ tự trồng. Nếu bạn hát hay hoặc biết chơi một nhạc cụ nào đó, bạn có thể biểu diễn tặng họ. Còn nếu khéo tay, bạn có thể làm đồ thủ công để tặng người khác. Hãy khám phá khả năng sáng tạo của mình và làm quà tặng ai đó.

Chuyến đi diệu kỳ

Nếu bạn đang rảnh rỗi và có người hỏi đường bạn, tại sao bạn không đích thân dẫn họ đến nơi nhỉ? Nếu bạn may mắn sống ở một nơi có nhiều khách du lịch thì thật vui. Bạn có cơ hội gặp gỡ nhiều người và có dịp hãnh diện về quê hương tuyệt vời của mình. Bị lạc và hoang mang ở một nơi xa lạ, rồi bỗng được một người thân thiện giúp đỡ, chính là một trong những khoảnh khắc giúp người ta "khôi phục niềm tin nơi con người". Tôi biết điều này vì chính tôi từng nhiều lần được giúp đỡ như thế (khả năng xác định phương hướng của tôi vô cùng tệ hại, vì vậy tôi thường xuyên phải hỏi đường, ngay cả khi tôi đã có định vị GPS).

"Đồng tiền" tử tế

Nếu bạn quen biết một người cực kỳ bận rộn, hãy tìm hiểu xem bạn có thể làm gì cho họ. Bạn có thể đề nghị giúp họ giặt giũ quần áo, làm việc nhà, đi chợ, sắp xếp nhà cửa cho ngăn nắp, v.v. Một số người cảm thấy nhờ người khác giúp đỡ là việc cực kỳ khó khăn, vậy nên bạn hãy làm họ bất ngờ bằng cách chủ động giúp đỡ họ.

Hãy cứ ngớ ngẩn, nhưng thật thà và tốt bụng.

- Ralph Waldo Emerson

Đừng bao giờ ngừng sống tử tế

• Hãy hiến máu. Việc này có thể cứu được mạng người trong cơn nguy kịch hoặc giúp đỡ những người cần điều trị lâu dài.

• Hãy đăng ký hiến tạng để cứu sống người khác khi bạn qua đời.

• Hãy nối lại liên lạc với người mà bạn đã mất liên lạc từ lâu. Đây chính là một trong những điểm thú vị và hữu ích của mạng xã hội.

• Hãy nghĩ đến các kỹ năng mà bạn có thể chia sẻ, ví dụ như góp ý để người khác hoàn thiện CV* của họ, hoặc dạy họ đạp xe, bơi lội, làm vườn, sử dụng máy vi tính, v.v.

* *CV là viết tắt của cụm từ "Curriculum Vitae". CV là bản tóm tắt những thông tin về trình độ học vấn, kinh nghiệm làm việc, các kỹ năng liên quan tới công việc mà ứng viên muốn ứng tuyển.*

• Hãy mát-xa cho người khác.

• Hãy để người bị thiếu ngủ được ngủ nướng thêm một chút và làm hết các việc nhà buổi sáng trong khi họ ngủ.

• Hãy kể chuyện cho người khác nghe, vì nghe kể chuyện thích hơn nhiều so với nghe đọc truyện. Nếu có thể, bạn hãy tự sáng tác một câu chuyện, còn nếu không, bạn có thể tìm một câu chuyện bạn yêu thích và kể lại cho người khác.

• Hãy vui chơi. Hãy dành thời gian chơi với con cái và khuyến khích những phụ huynh xung quanh bạn chơi đùa cùng con của họ. Bạn có thể tổ chức một buổi tối chơi bài hoặc một trận đá bóng trong công viên.

• Hãy viết thư cho người khác. Nhận được thư mà không phải hóa đơn là một niềm vui sướng hiếm hoi, và chắc chắn việc này sẽ khiến người nhận mỉm cười.

• Hãy đi dạo với người mà bạn yêu thương. Hãy tìm một nơi thật đẹp và cùng nhau tận hưởng khung cảnh đó.

• Hãy cứ "lãng phí" thời gian với một người nào đó. Hãy cứ đi chơi mà chẳng cần lên trước kế hoạch, cứ làm bất cứ việc gì các bạn thích.

• Hãy lắng nghe và trò chuyện. Hãy hỏi thăm người khác và hoàn

toàn chú tâm đến họ, đừng để ý đến thời gian.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng

Đừng đánh giá thấp sự tử tế. Tử tế không phải là yếu đuối, trái lại, sống tử tế đòi hỏi bạn phải rất mạnh mẽ. Tử tế là học cách tha thứ và yêu thương bản thân cũng như người khác; tử tế đòi hỏi chúng ta đủ dũng cảm để cởi mở và nghĩ tốt về bản thân và những người xung quanh. Việc nhìn thấy và tìm kiếm những điều tốt đẹp nhất ở con người cũng đòi hỏi sự can đảm, nhưng đồng thời việc này cũng có thể rất vui, khiến cuộc sống của chúng ta tràn ngập những điều kỳ diệu và giúp bạn nhìn thấy thế giới này có thể vận hành khác đi như thế nào. Sống tử tế chính là một cuộc cách mạng thầm lặng.

Cuối cùng, nếu bạn sống tử tế mỗi ngày, thì làm việc tốt sẽ trở thành một hành vi tự động, cũng như hít thở vậy. Từ đó, cuộc sống của bạn sẽ hoàn toàn thay đổi và bạn sẽ kết nối với mọi sự ở mức độ sâu sắc hơn. Vì vậy, tôi chân thành mời bạn bước vào hành trình sống tử tế. Hãy cho mọi người thấy rằng sự tử tế có thể thay đổi thế giới.

Lời cảm ơn

Tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến nhiều người đã tư vấn, giúp đỡ và khích lệ tôi trong suốt nhiều năm qua. Xin cảm ơn Gareth Brierley, Jackie Russsell, Natalie Russell, Kimberley Trim, cùng toàn thể gia đình của họ; Lola Fandango, Christine Entwisle, Asif Iqbal, Cindy Townsend, Steve Richards, Kirsty McQuire, Kirsty Harris, Dan Thompson, Mark Williamson, Reverend Pete Sainsbury, Jack Trow, Tom Andrews, Darin Jewell, Sophie Scott, Jamie Glassman, Billy Bragg, Jess Worrall, Sadie Cook, Fred De Faye, Annie Calverley, Siobhain Furlong, Sarah Tully, J. P. Flintoff, Sarah Corbett, Stella Duffy, Lucy Anne Holmes, Ross Mullan, Kate Baily, Jules Craig, Vera Chok, Vanessa Woolf-Hoyle, Penny Pepper, Paul McVeigh, Gaylene Gould, Eve Yarker, Keith Williams, Sharon Calcutt Cheadle, Jenni Morris, Denise The Lady Flower, Stewart Who?, Gerald Kyd, Sam Scott Wood, Krishna News và gia đình Patel, Keith Williams, Gill Lloyd và tổ chức Arts Admin, Tessa Walker và Nhà hát Birmingham Rep, Ade Berry và Jacksons Lane, Raidene Carter và The Albany, Meet Me At và Deptford Lounge, Matthew Couper và Deptford X, Helen Medland, Tim Harrison và The Basement, Colin D. Anthony và tập thể các nhân viên Tàu điện ngầm Luân Đôn, kênh Radio 4 của *Saturday Live*, Hiệu sách Usborne, Graham Robson, Susan Kelly và tất cả mọi người tại Ivy Kids/Quarto, Sunday Assembly, Zoe Charles và The Cheek of It!, tất cả mọi người tại Southbank Centre, Công ty Penny Dreadful Theatre, Olivia Morris và tất cả mọi người tại Orion và mọi người tại Deptford.

Cuối cùng, xin cảm ơn chàng trai ở bưu điện, người mà tôi không biết tên, người đã đồng ý nhận một ít tiền lẻ của tôi và thay đổi cuộc sống của tôi mãi mãi.